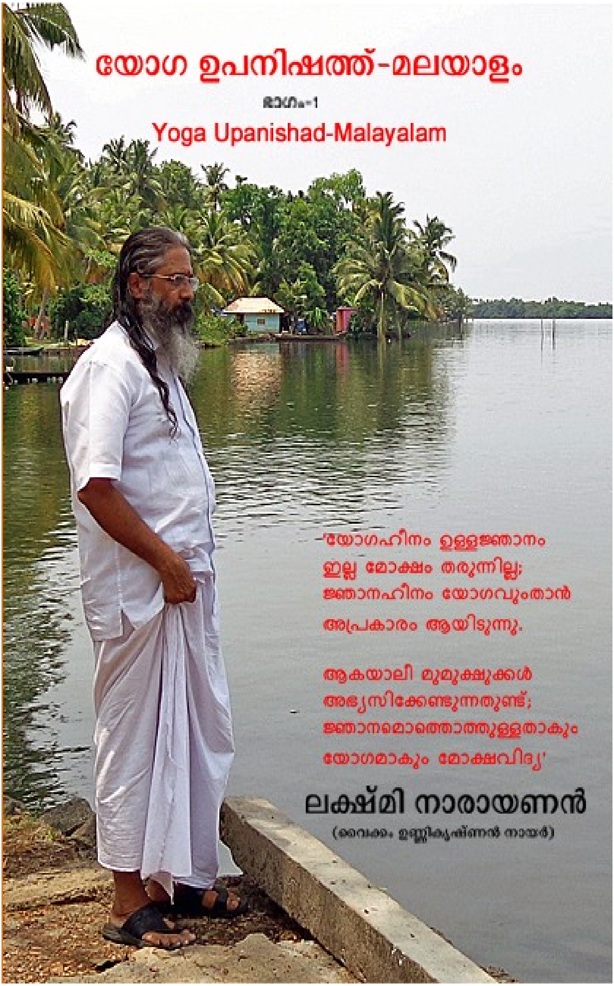

യോഗ ഉപനിഷത്ത്-മലയാളം

ഭാഗം-1

Yoga Upanishad-Malayalam

'യോഗഹീനം ഉള്ളജ്ഞാനം
ഇല്ല മോക്ഷം തരുന്നില്ല;
ജ്ഞാനഹീനം യോഗവുംതാൻ
അപ്രകാരം ആയിടുന്നു.

ആകയാലീ മുമുക്ഷുക്കൾ
അഭ്യസിക്കേണ്ടുന്നതുണ്ട്;
ജ്ഞാനമൊത്തൊത്തുള്ളതാകും
യോഗമാകും മോക്ഷവിദ്യ'

ലക്ഷ്മി നാരായണൻ
(വൈക്കം ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ നായർ)

യോഗ ഉപനിഷത്ത്

(സ്വതന്ത്ര മലയാള പരിഭാഷ)

ലക്ഷ്മി നാരായണൻ

(വൈക്കം ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ നായർ)

(Malayalam)

Yoga Upanishad-Malayalam

(Independent Translation)

By Lakshmi Narayanan

(Vaikom Unnikrishnan Nair)

Published on. 26-07-2015

Copyright with the author.

Publishers:
Lakshmi Narayanan Grandhasala
C-30, Sapta Star chs Ltd.
Star Colony, Manpada Road,
Dombivli (E), Mumbai-421204
Phone: 09323204006

Price : Rs. 30/-

വിഷയവിവരം

	പേജ്
01. ഹംസോപനിഷത്ത്	01
02. അമൃതനാദോപനിഷത്ത്	07
03. നാദബിന്ദൂപനിഷത്ത്	17
04. ക്ഷുരികോപനിഷത്ത്	30
05. ധ്യാനബിന്ദൂപനിഷത്ത്	36
06. ബ്രഹ്മവിദ്യോപനിഷത്ത്	61
07. യോഗതത്വോപനിഷത്ത്	84

LNG

Lakshmi Narayanan Grandhasala

ലക്ഷ്മി നാരായണൻ ഗ്രന്ഥശാല

ഡോംബിവലി, മുംബയ്.

ലക്ഷ്മി നാരായണൻ

(വൈക്കം ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ നായർ)

ജീവിതരേഖ

1961, മെയ് മാസം പന്ത്രണ്ടാം തീയ്യതി അശ്വതി നാളിൽ
കോട്ടയം ജില്ല, വൈക്കം താലൂക്ക്, തലയാഴം പഞ്ചായത്ത്,
തോട്ടകം കരയിൽ ലക്ഷ്മിനിവാസിൽ സി.പി. നാരായണൻ
നായരുടേയും, ലക്ഷ്മിക്കുട്ടിയമ്മയുടേയും മകനായി ജനിച്ചു.

തോട്ടകം എൽ.പി.സ്കൂൾ, ഉല്ലല എൻ.എസ്സ്.എസ്സ്.എച്ച്.എസ്സ്.,
തലയോലപ്പറമ്പ് ദേവസ്വം ബോർഡ് കോളേജ്, ചേർത്തല
എൻ.എസ്സ്.എസ്സ്.കോളേജ് എന്നിവടങ്ങളിലെ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനു
ശേഷം ജീവിത മാർഗ്ഗംതേടി 1982ൽ ജന്മനാടിനോട് വിട പറഞ്ഞു.

ബീഹാർ, ഗുജറാത്ത് എന്നീ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ പലയിടങ്ങളിലായി
ജോലി ചെയ്തതിനുശേഷം 1986ൽ മുംബയിൽ എത്തി.
1988 മുതൽ 'ഐസോടെക് ഇൻസ്പെക്ഷൻ സർവ്വീസ്'
എന്ന പേരിൽ സ്വയം തൊഴിൽ ചെയ്യുന്നു.
മുംബയുടെ പ്രാന്തപ്രദേശമായ ഡോംബിവലിയിൽ സ്ഥിരതാമസം.
2012ൽ 'മലയാളഗീത' പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു.

ഭാര്യ: രാജശ്രീ നായർ
മക്കൾ: രാജ്കൃഷ്ണൻ, അശ്വതി.

ഹംസോപനിഷത്ത്

(മൂലവും മലയാള പരിഭാഷയും)

<u>ലക്ഷ്മി നാരായണൻ</u>

<u>ശാന്തിപാഠം</u>

ഓം. പൂർണ്ണമദഃപൂർണ്ണമിദം
പൂർണ്ണാദ്പൂർണ്ണമുദച്യതേ
പൂർണ്ണസ്യപൂർണ്ണമാദായപൂർണ്ണമേവാവശിഷ്യതേ
ഓംശാന്തിഃശാന്തിഃശാന്തിഃ

<u>ബ്രാഹ്മണംഒന്ന്</u>

ഓം. ഗൌതമഉവാച:

"ഭഗവാൻസർവ്വജ്ഞധർമ്മജ്ഞ സർവ്വശാസ്ത്രവിശാരദ,
ബ്രഹ്മവിദ്യാപ്രബോധോഹികേനോപയേനജായതേ" (01)

<u>ബ്രാഹ്മണം ഒന്ന്</u>

ഓം. ഗൌതമൻ പറഞ്ഞു:

സർവ്വധർമ്മജ്ഞാനംശാസ്ത്രവിശാരദ...
ബ്രഹ്മവിദ്യാജ്ഞാനമാർഗ്ഗത്തെചൊല്ലുക. (01)

സനത്സുജാതഉവാച:

വിചാര്യസർവവേദേഷുമതംജ്ഞാത്വാപിനകിനഃ
പാർവത്യാകഥിതംതത്വംശൃണുഗൗതമതന്മമ. (02)

<u>സനത്സുജാതൻ പറഞ്ഞു:</u>

സർവ്വവേദത്തിലുൾക്കൊണ്ടസത്യത്തിനെ-
ക്കണ്ടെത്തി ശങ്കരൻ പാർവതിക്കായിട്ടു-
ചൊല്ലിക്കൊടുത്തതാമാകയും ഗൌതമാ...
ചൊല്ലിടാം നിന്നോടതായിട്ടതിന്നു ഞാൻ. (02)

അനാഖ്യേയമിദംഗുഹ്യംയോഗിനാംകോശസന്നിഭം
ഹംസസ്യഗതിവിസ്താരംഭുക്തിമുക്തിഫലപ്രദം(03)

യോഗികൾക്കാകയും നിധിയൊത്തതാകുന്നൊ-
രീരഹസ്യം ചൊല്ലിടൊല്ലയോഗ്യർക്കുമേ.
'ഹംസ'മന്ത്രത്തിന്റെ ഗതിവിസ്തരിക്കുമീ
വിദ്യനൽകും ഫലം ഭക്തിയും മുക്തിയും. (03)

അഥ ഹംസ പരമഹംസ നിർണ്ണയം
വ്യാഖ്യാസ്യാമഃ ബ്രഹ്മചാരിണേ
ശാന്തായ ദാന്തായ ഗുരുഭക്തായ
ഹംസ ഹംസേതി സാദാ അയം
സർവേഷു ദേഹേഷു വ്യാപ്താ-
വർത്തതേ യഥാവ്യഗ്നിഃ
കാഷ്ഠേഷ്ഠ തിലേഷു തൈലമിവ
തം വിദിത്വാ മൃത്യുമത്യേതി.(04)

വിറകിലെ തീപോലെ-യെള്ളിലുള്ളെണ്ണപോ-
ലുണ്ടുദേഹത്തിലീ ഹംസമായ് ജീവനും.
ശാന്തൻ, ജിതേന്ദ്രിയൻ ബ്രാഹ്മചാരീ... ഗുരു-
ഭക്തർക്കു ചൊല്ലിക്കൊടുക്കുകിലുത്തമം. (04)

ഗുദമേലഷുഭ്യ ആധാരാദ്വായുമുത്ഥാപ്യ
സാധിഷ്ഠാനം ത്രിഃ പ്രദക്ഷിണീകൃത്യ-
മണിപൂരകം ഗത്വാ അനാഹത
മതിക്രമ്യവിശുദ്ധൌ പ്രാണാന്നിരുധ്യ
ആജ്ഞാമനുധ്യായൻ ബ്രഹ്മരന്ധ്രം
ധ്യായൻ ത്രി മാത്രോ്ഹമിത്യേവം
സർവദാധ്യായന്ന ഥോ നാദമാധാരാത്
ബഹിർ ബ്രഹ്മരന്ധ്ര പര്യന്തം
ശുദ്ധസ്ഫടികസങ്കാശം സ വൈ
ബ്രഹ്മ പരാമാത്മനേത്യുച്ച്യതേ.(05)

ആധാരചക്രത്തിലുള്ളതാം വായു കീഴ്ശ്വാ-
സരൂപത്തിൽ പുറത്തേക്കു തള്ളണം,

ശേഷം പ്രദക്ഷിണം മൂന്നുചെയ്തീടണം
സ്വാധിഷ്ഠാനമാകുന്ന ചക്രത്തിനെ.
മണിപൂരകത്തിന്റെയുള്ളിലായ് പോയി-
ട്ടതിക്രമിച്ചീടുകനാഹതം പിന്നെ നീ,
ശേഷം വിശുദ്ധചക്രത്തിൽ നിരോധി-
ക്കണം പ്രാണനെത്തന്നെ, പിന്നെ നി-
ന്നാജ്ഞാചക്രത്തെധ്യാനിച്ചു ബ്രഹ്മ-
രന്ധ്രത്തെയുൾക്കൊണ്ടു തന്നാത്മാവു-
താൻതന്നെയെന്നു ചിന്തിച്ചുറച്ചീടുകിൽ
ലഭ്യമാകുന്നതാണാത്മാനുഭൂതിയും.(05)

അഥ ഹംസ ഋഷിഃ അവ്യക്തഗായത്രി
ഛന്ദഃ പരമഹംസോ ദേവതാ-
അഹമിത ബീജം സ ഇതി ശക്തിഃ
സോഹമിതി കീലകം.
ഷട്സംഖ്യയാ അഹോരാത്രയോരേക-
വിംശതി സഹസ്രാണി ഷട്-
ശതാന്യധികാനി ഭവന്തി. (06)

'ഋഷി' തന്നെ 'ഹംസ'മവ്യക്ത ഗായത്രിതാൻ
ഛന്ദസ്സ്, ദേവത പരമഹംസം തന്നെ.
അഹമെന്നതോ ബീജരൂപവും ശക്തിയും,
കീലകം തന്നെയാകുന്നതീ സോഹവും.
ഇപ്രകാരം ദിനരാത്രത്തിലിരുപത്തി-
യോരായിരത്തിയറുനൂറുവട്ടം ശ്വാസം. (06)

സൂര്യായ സോമായ നിരജ്ഞനായ നിരാഭാസായ-
തനുസൂക്ഷ്മഃ പ്രചോദയാദിതി
അഗ്നീസോമാഭ്യാം വൌഷട്ഹൃദയാദ്യംഗന്യാസ കരന്യാ സൌ
ഭവതഃ
ഏ്വവംകൃത്വാ ഹൃദയേ ഷട്ദളേ ഹംസാത്മാനം ധ്യായേത്.
അഗ്നീസോമൌപക്ഷാ ഓംകാരശിരോ ബിന്ദുസ്തുനേത്രം മുഖംരുദ്രോ-
രുദ്രാണീ ചരണൌബാഹു, കാലാശ്ചാഗ്നിശ്ചോഭേ പാർശ്വേ ഭവതഃ

<u>ഹംസോപനിഷത്ത്</u>

ഏഷോഽസൗ പരമഹംസോഭാനു കോടി
പ്രതികാശോയേനേദംവ്യാപ്തം.(07)

സൂര്യായ സോമായ മന്ത്രത്തിനാലെയു-
ത്തേജിപ്പിച്ചീടു ദേഹാംഗങ്ങളാകയും,
ഹംസാത്മനെ പിന്നെ ധ്യാനിച്ചിടേണ്ടതു-
ണ്ടെട്ടിതളോടൊത്ത ഹൃദയകമലത്തിലും.
അഗ്നിയും സോമനും ഹംസപക്ഷങ്ങളോം-
കാരമോമസ്തകം നേത്രങ്ങൾ ബിന്ദുവും,
മുഖമാണുരുദ്രനും, കരചരണങ്ങളീ
രുദ്രാണി-യഗ്നിയായീടുന്നു പാർശ്വവും;
ഇപ്രകാരം പ്രകാശം പരത്തും പരമ
ഹംസമോ തുല്യമാകുന്നതീ സൂര്യനും.(07)

തസ്യാഷ്ടവിധാ വൃത്തിർ ഭവതി, പൂർവദലേ പുണ്യേമതിഃ
ആഗ്നേയ നിദ്രാലസ്യാദയോ ഭവന്തി, യാമ്യേക്രൂരേ മതം നൈഃ
ഋത്യേ പാപേ മനീഷാ, വാരുണ്യാം ക്രീഡാ, വായവ്യേ ഗമനാ,
ദൌ ബുദ്ധിഃ സൌമ്യേ രതിഃപ്രീതിഃ ഈശാനേ ദ്രവ്യാദാനം,
മദ്ധ്യേ വൈരാഗ്യം, കേസരേ ജാഗ്രദവസ്ഥാ, കർണ്ണാകായാം സുഷുപ്തിഃ
പത്മത്യാഗേ തുരീയം യദാ ഹംസോ നാദേ ലീനോ ഭവതി തദാ
തുര്യാതീതമുന്മനനമജപോപ സംഹാരമിത്യഭി ധീയതേ.
ഏവം സർവ്വം ഹംസവശാന്തസ്മാന്മനോ വിചാര്യതേ.(08)

ഹൃദയകമലം-ദളമെട്ടതിൻ വൃത്തിയെട്ടാകും:
കിഴക്കുപുണ്യം പിന്നെയഗ്നികോണിൽ-
നിദ്ര-യാലസ്യവും, തെക്ക് ക്രൂരത:
നിര്യൃതികോണിലായ് പാപത്തിൻ ബുദ്ധിയും;
പശ്ചിമം ക്രീഡയും, വായുകോണിൽ യാത്ര:
വിഷയത്തിലാസക്തിയാകും വടക്കുപി-
ന്നീശാനമാകുമ്പൊളെത്തും പ്രവൃത്തിയും:
മദ്ധ്യത്തിലോ വിഷയ വൈരാഗ്യവും പിന്നെ-
ഹൃദയകമലത്തിന്റെ കേസരം ജാഗ്രത്ത്:
കർണ്ണിക സ്വപ്നവും, മദ്ധ്യംസുഷുപ്തിയും,
ഹൃദയകമലം കൈവിടുമ്പോൾ തുരീയവും:

പിന്നെ നാദത്തിൽ ലയിക്കുന്നതാകും തു-
രീയാതീതമായിടുന്നവസ്ഥയും.
ആയതാകുന്നതജപോപസംഹാരനു-
ന്മത്തനെന്നുള്ളതാകുന്ന നാമങ്ങളും.
ഇപ്രകാരം സർവ്വ ഭാവവും ഹംസത്തി-
നുണ്ടതുണ്ടാക്കിടും ചിന്താശക്തിയും. (08)

സ 'ഏവ' ജപ കോട്യം നാദമനു ഭവതി ഏവം സർവ്വം
ഹംസവശാന്നാദോ ദശവിധോ ജായതേ,
ചിണീതി പ്രഥമഃ ചിഞ്ചിണീ ദ്വിതീയഃ ഘണ്ഡാനാദസ്ത്രിദീയഃ
ശംഖനാദശ്ചതുർത്ഥഃ പഞ്ചമ സ്തസ്ത്രീനാദഃ ഷഷ്ഠസ്താലനാദഃ
സപ്തമോ വേണുനാദഃ അഷ്ടമോ മൃദംഗനാദഃ
നവമോ ഭേരീനാദഃ ദശമോ മേ വാഭ്യസേത്.(09)

കോടി'ഹംസം'ജപം നാദം ഫലം, പത്തു
നാദമധീനമാകുന്നു ഹംസത്തിനും.
ആദ്യം ചിണീതി, രണ്ടാമനോ ചിഞ്ചിണി
ഘണ്ഡാനാദമാകുന്നു മൂന്നാമനും:
ശംഖനാദം നാലു തന്തിയഞ്ചാമാനും,
ആറാണുതാളനാദം വേണുവേഴതും:
എട്ടുമൃദംഗനാദം ഭേരിയൊൻപതും,
പത്താമനാകുന്നതോ മേഘനാദവും:
ആദ്യത്തെയൊൻപതുനാദം വെടിഞ്ഞിട്ടു-
മേഘനാദത്തെയാണഭ്യസിക്കേണ്ടതും.(9)

പ്രഥമ ചിണീതി ഗാത്രം, ദ്വിതീയേ ഗാത്ര ഭഞ്ജനം
തൃതീയേ ഖേദനം യാതി
ചതുർത്ഥേ കമ്പതേ ശിരഃ പഞ്ചമേ സ്രവതേ താലു-
ഷഷ്ഠ്യമൃത നിഷേവന്നം.
സപ്തമേ ഗൂഢവിജ്ഞാനം പരാവാചാതഥാ-
ഷ്ടമേ, അദൃശ്യം നവമേ ദേഹം
ദിവ്യ ചക്ഷുസ്ഥാ്മലം ദശമം പരമം ബ്രഹ്മ
ഭവേത് ബ്രഹ്മാത്മ സന്നിധൌ

തസ്മിൻ മനോ വിലീയതേ മനസി സങ്കല്പവികല്പേദഗ്ധേ
പുണ്യപാപേ സദാശിവഃ ശക്ത്യാത്മ സർവത്രാവസ്ഥിതഃ
സ്വയം ജ്യോതിശുദ്ധോ ബുദ്ധോനിത്യോ നിരഞ്ജനഃ ശാന്തഃ
പ്രകാശത ഇതി. ഓം. വേദപ്രവചനം വേദപ്രവചനമിതി.(10)

ആദ്യൻ ചിണീതി ദേഹത്തിന്റെ ഊർജ്ജവും,
രണ്ടാമനാലയോ ഗാത്രഭംഗം ഫലം:
മൂന്നിനാലെ വിയർപ്പുണ്ടായിടും പിന്നെ
ശംഖനാദത്താൽ ശിരകമ്പനം ഫലം:
അഞ്ചിനാൽ താലുവിൽനിന്നുസ്രവിക്കയും,
ആറാമനാലമൃതവർഷം ചൊരികയും
വേണുവിലൂടയോ ഗൂഢവിജ്ഞാനാവും,
എട്ടാമനാൽ പരാവാചകവും ഫലം:
ഒൻപതാമൻ ഭേരിനാദത്തിനാലെയ-
ദൃശ്യമായീടുന്നു ദേഹിതൻ ദേഹവും:
പത്താമനാം മേഘനാദത്തിനാൽ പര-
ബ്രഹ്മജ്ഞാനത്തെയും കൈവരിക്കും, മനസ്സ്-
ഹംസത്തിനുള്ളിൽ ലയിക്കും, മനസ്സിൽ
വികൽപ്പ-സങ്കല്പംലയിക്കും, ഫലം
പുണ്യ-പാപത്തിൻ നാശവും;
ഹംസമോ ശക്തിരൂപത്തിൽ സ്വയം ജ്യോതി-
യായ് ഭവിപ്പെന്നു ചൊല്ലുന്നതീ വേദവും. (10)

ശാന്തിപാഠം

ഓം. പൂർണ്ണമദഃ പൂർണ്ണമിദം പൂർണ്ണാദ് പൂർണ്ണമുദച്യതേ
പൂർണ്ണസ്യ പൂർണ്ണമാദായ പൂർണ്ണമേവാവശിഷ്യതേ
ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ

ഇപ്രകാരം ഹംസോപനിഷത്ത് സമാപിച്ചു.

അമൃതനാദോപനിഷത്ത്

(മൂലവും മലയാള പരിഭാഷയും)

ലക്ഷ്മി നാരായണന്

അമൃതനാദോപനിഷത്പ്രതിപാദ്യംപരാക്ഷരം .
ത്രൈപദാനന്ദസാമ്രാജ്യംഹൃദിമേഭാതുസന്തതം

ശാന്തിപാഠം

ഓംസഹനാവവതു സഹനൗഭുനക്തു
സഹവീര്യം കരവാവഹൈ
തേജസ്വിനാവധീതമസ്തു മാവിദ്വിഷാവഹൈ
ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ

ശാസ്ത്രാണ്യധീത്യമേധാവീഅഭ്യസ്യചപുനഃപുനഃ .
പരമംബ്രഹ്മവിജ്ഞായഉൽകാവത്താന്യഥോത്സൃജേത്1

വ്യർത്ഥമാക്കൊല്ലജീവൻ ശുഷ്ക-മുൽക്കപോൽ:
ശാസ്ത്രംഗ്രഹിക്കണം, ബുദ്ധിയുറക്കണം,
പേർത്തുപേർത്തഭ്യസിച്ചീടണം നേടണം
പരമമാം ബ്രഹ്മവിദ്യാജ്ഞാനമാകയും. 01

ഓങ്കാരംരഥമാരുഹ്യവിഷ്ണുംകൃത്വാഥസാരഥിം .
ബ്രഹ്മലോകപദാന്വേഷീരുദ്രാരാധനതൽപരഃ 2

‘ഓം’കാരമാകും രഥത്തിൽകരേറണം
വിഷ്ണുവേതന്നെയും സാരഥിയാക്കണം:
ബ്രഹ്മലോകം ലക്ഷ്യമാക്കി ചരിക്കണം,
രുദ്രനെത്തന്നെ ഉപാസിച്ചുകൊള്ളണം.

താവദ്രഥേനഗന്തവ്യംയാവദ്രഥപഥിസ്ഥിതഃ .
സ്ഥിത്വാരഥപഥസ്ഥാനംരഥമുത്സൃജ്യഗച്ഛതി3

രഥമാർഗ്ഗമെത്രയുണ്ടത്രദൂരം രഥത്തിൽ-
ചരിക്കാം, പിന്നെ വിട്ടുമുന്നേറണം. 3

മാത്രാലിംഗപദംത്യക്ത്വാശബ്ദവ്യഞ്ജനവർജിതം .
അസ്വരേണമകാരേണപദംസൂക്ഷ്മംചഗച്ഛതി .. 4..

ഓംകാരമാത്രകൾ, ലിംഗപദാദികൾ,
വ്യഞ്ജനശബ്ദങ്ങളൊക്കെയും വിട്ടു സ്വര-
ഹീനമാകും 'മ'കാരത്തിന്റെയീശനെ
ധ്യാനിക്കിലെത്താം 'തുരീയ'തത്വത്തിലും. 4

ശബ്ദാദിവിഷയാഃപഞ്ചമനശ്ചൈവാതിചഞ്ചലം
ചിന്തയേദാത്മനോരശ്മീൻപ്രത്യാഹാരഃസഉച്യതേ5

സ്പർശ്ശശബ്ദാദിയാമഞ്ചുവിഷയങ്ങളും,
ആയതിന്നിന്ദ്രിയമഞ്ചും, മനസ്സതും
ആത്മാവിനുള്ളിൽതെളിച്ചു പ്രത്യാഹാര-
മാകുന്നവസ്ഥയെ കൈവരിച്ചീടണം. 5

പ്രത്യാഹാരസ്തഥാധ്യാനംപ്രാണായാമോ/ഥധാരണാ.
തർകശ്ചൈവസമാധിശ്ചഷഡംഗോയോഗഉച്യതേ6

ഇപ്രകാരത്തിലാറംഗങ്ങളാണു യോ-
ഗത്തിൽ സമാധിയും, തർക്കവും, ധാരണം,
ധ്യാനവും പിന്നെയീപ്രത്യാഹാരവും,
പ്രാണായാമമെന്നാറതും ശ്രേഷ്ഠവും. 6

യഥാപർവതധാതൂനാംദഹ്യന്തേധമനാന്മലാഃ .
തഥേന്ദ്രിയകൃതാദോഷാദഹ്യന്തേപ്രാണനിഗ്രഹാത് 7.

പർവ്വതത്തിന്നുള്ളിലുള്ളധാതുക്കൾ-
ഉരുക്കിയിട്ടുള്ളിലായുള്ളതാകുംമലം-
മാറ്റുന്നപോലെയീയിന്ദ്രിയദോഷങ്ങൾ
മാറ്റുന്നു പ്രാണനെ നിഗ്രഹിച്ചീടുകിൽ 7

പ്രാണായാമൈർദഹേദ്ദോഷാന്ധാരണാഭിശ്ചകിൽബിഷം.
പ്രത്യാഹാരേണസംസർഗാദ്ധ്യാനേനാനീശ്വരാൻഗുണാ8

ദോഷം ദഹിക്കുന്നു പ്രാണായാമത്തിനാൽ,
പാപം ദഹിക്കുന്നു ധാരണയാലുമേ:
ഇപ്രകാരത്തിലീ പ്രത്യാഹാരത്തി-
ലെത്തീട്ടു ധ്യാനിക്കവേണമീശന്നെയും. 8

കിൽബിഷംഹിക്ഷയംനീത്വാരുചിരംചൈവചിന്തയേത്9..

ഇപ്രകാരം ക്ഷയിപ്പിപ്പു പാപങ്ങളെ;
ചിത്തത്തിലുത്തമമുൾക്കൊണ്ടിരിക്കുക. 9

രുചിരംരേചകംചൈവവായോരാകർഷണംതഥാ .
പ്രാണായാമസ്ത്രയഃപ്രോക്താരേചപൂരകകുംഭകാഃ10

പൂരകം, കുംഭകം, സുഖമായരേചകം;
ഭാഗങ്ങൾമൂന്നു പ്രാണായാമത്തിനും. 10

സവ്യാഹൃതിംസപ്രണവാംഗായത്രീംശിരസാസഹ .
ത്രിഃപഠേദായതപ്രാണഃപ്രാണായാമഃസഉച്യതേ11

പ്രണവത്തൊടൊത്തുഗായത്രിയുൾക്കൊണ്ടുമൂ-
ന്നാലാപനം ശേഷം പ്രാണായാമവും. 11

ഉത്ക്ഷിപ്യവായുമാകാശംശൂന്യംകൃത്വാനിരാത്മകം .
ശൂന്യഭാവേനയുഞ്ജീയാദ്രേചകസ്യേതിലക്ഷണം12

ഹൃദയത്തിനുള്ളിലെ പ്രാണനാം വായുവെ
ആകാശമായതിലേക്കുതള്ളീട്ടു തൻ-
ഹൃദയത്തിൽ വായുവില്ലാതെയാക്കീടുന്ന-
താകുന്നു 'രേചക' പ്രാണായാമവും. 12

വക്ത്രേണോത്പലനാലേനതോയമാകർഷയേന്നരഃ .
ഏവംവായുർഗ്രഹീതവ്യഃപൂരകസ്യേതിലക്ഷണം13

ശ്വാസോച്ഛ്വാസങ്ങളൊന്നുമേചെയ്യാതെ
ദേഹമൊട്ടിളകാതിരുന്നിട്ടുതൻ പ്രാണ-
വായുവെത്തന്നെ നിരോധിച്ചിടുന്നതാ-
യീടുന്നു 'പൂരക' പ്രാണായാമവും. 13

നോച്ഛ്വസേന്നചനിശ്വാസേത്ഗാത്രാണിനൈവചാലയേത്
ഏവംഭാവംനിയുഞ്ജീയാത്കുംഭകസ്യേതിലക്ഷണം14

വക്ത്രത്തിലൂടെയീ താമരത്തണ്ടിലൂ-
ടെപ്രകാരം മെല്ലെ നീർവലിച്ചീടുന്നി-
തപ്രകാരം മെല്ലെ, മെല്ലെയകത്തേക്കു-
വായുവുൾക്കൊള്ളുന്നതാകുന്നു 'കുംഭകം'. 14

അന്ധവത്പശ്യരൂപാണിശബ്ദംബധിരവത്ശൃണു .
കാഷ്ഠവത്പശ്യതേദേഹംപ്രശാന്തസ്യേതിലക്ഷണം15

കാണാതിരിക്കേണമന്ധനെപ്പോലെയും;
ബധിരനെപ്പോലെ കേട്ടീടൊല്ലയൊന്നുമേ:
ദേഹം വെറും കാഷ്ഠമായിട്ടുകൂട്ടണം;
ഇപ്രകാരം 'പ്രശാന്തൻ'തന്റെ ലക്ഷണം. 15

മനഃസങ്കൽപകംധ്യാത്വാസംക്ഷിപ്യാത്മനിബുദ്ധിമാൻ
ധാരയിത്വാതഥാ//ത്മാനംധാരണാപരികീർത്തിതാ16

മനസ്സുസങ്കൽപ്പമായ്കണ്ടിട്ടതിന്നെയാ-
ത്മാവിന്റെയുള്ളിൽ ലയിപ്പിച്ചു ബുദ്ധിമാൻ-
ആത്മാവിനെത്തന്നെ ചിന്തിച്ചിടുന്നതാ-
യീടുന്നു 'ധാരണ'യെന്നുള്ളവസ്ഥയും. 16

ആഗമസ്യാവിരോധേനഊഹനംതർകഉച്യതേ .
സമംമന്യേതയംലബ്ധ്വാസസമാധിഃപ്രകീർതിതഃ17

'തർക്ക'മെന്നുള്ളതോ യുക്തിയാലുത്തരം-
കിട്ടുവാനുള്ളതാം ചിന്തയാകുന്നതും.
യാതൊന്നുകിട്ടിയാൽ കിട്ടുവാനുള്ളതാ-
മാകയും തുച്ഛമാമെന്നു തോന്നുന്നതും
ആയതാകുന്നൂ 'സമാധി'യെന്നുള്ളതാ-
യീടുന്നൊരംഗമീ യോഗമതിന്റെയും. 17

ഭൂമിഭാഗേസമേരമ്യേസർവദോഷവിവർജിതേ .
കൃത്വാമനോമയീംരക്ഷാംജപ്ത്വാചൈവാഥമണ്ഡലേ18
പദ്മകംസ്വസ്തികംവാപിഭദ്രാസനമഥാപിവാ .
ബദ്ധ്വായോഗാസനംസമ്യഗുത്തരാഭിമുഖഃസ്ഥിതഃ19

മണ്ഡലം ചെയ്യുവാനുത്തമം സുന്ദരം
സമതലം, വേണ്ടതോ ദോഷഹീനം സ്ഥലം.
ആസനം പത്മകം, സ്വസ്തികം പിന്നെയീ
ഭദ്രാസനമതിലൊന്നുതാനുത്തമം.
ഇപ്രകാരം വടക്കോട്ടായിരുന്നിട്ടു
ചിത്തമുറപ്പിച്ചു മണ്ഡലം ചെയ്യണം. 18, 19

നാസികാപുടമംഗുല്യാപിധായൈകേനമാരുതം .
ആകൃഷ്യധാരയേദഗ്നിംശബ്ദമേവാഭിചിന്തയേത്20
ഓമിത്യേകാക്ഷരംബ്രഹ്മഓമിത്യേകേനരേചയേത് .
ദിവ്യമന്ത്രേണബഹുശഃകുര്യാദാത്മമലച്യുതിം21

കൈവിരൽകൊണ്ടുനാസാദ്വാരമൊന്നട-
ച്ചാവതോളംവായുവുള്ളിലാക്കീടുക.
വായുബന്ധിക്കണം, ധ്യാനിച്ചുകൊള്ളണം,
ചിന്തിച്ചുകേൾക്കണം ശബ്ദമതൊന്നിനെ. 20

ബ്രഹ്മമാഓംകാരമാകുമേകാക്ഷര-
മന്ത്രംജപിച്ചോണ്ടു വായുവിട്ടീടണം.
ഇപ്രകാരം മന്ത്രമൊട്ടുവട്ടംചൊല്ലി
വൃത്തിയാക്കീടണം ചിത്തമാലിന്യവും. 21

പശ്ചാദ്ധ്യായീതപൂർവോക്തക്രമശോമന്ത്രവിദ്ബുധഃ .
സ്ഥൂലാതിസ്ഥൂലമാത്രായംനാഭേരൂർധ്വരുപക്രമഃ22

മുൻചൊന്നപോലെ ചിന്തിക്കണം പ്രണവ-
മന്ത്രം പക്ഷെതെല്ലുമതിക്രമിച്ചീടൊല്ല-
സ്തൂലാതിസ്ഥൂലമാം മാത്രയിലൊട്ടുമേ-
പ്രണവഗർദ്ദിതമായിടുന്നതാം സാധകം. 22

തിര്യഗൂർധ്വമധോദൃഷ്ടിംവിഹായചമഹാമതിഃ .
സ്ഥിരസ്ഥായീവിനിഷ്കമ്പഃസദായോഗംസമഭ്യസേത്23

ദൃഷ്ടിയെ മുകളിലും, മുന്നിലും, താഴെയു-
മൊന്നായിളകാതുറപ്പിച്ചുകൊള്ളണം,
ഒട്ടുമേ ദേഹമനങ്ങാതിരുന്നിട്ടു-
തന്നെയീ യോഗത്തെയഭ്യസിക്കേണ്ടതും. 23

താലമാത്രാവിനിഷ്കമ്പോധാരണായോജനംതഥാ .
ദ്വാദശമാത്രോയോഗസ്തുകാലതോനിയമഃസ്മൃതഃ24

നിത്യവും കൃത്യമാം പദ്ധതിക്കൊത്തുത-
ന്നാകണം ധാരണം യോഗമതിന്റെയും.
ദ്വാദശമാത്രമാം യോഗമതായിടും
നിയതമാംകാലത്തിനൊത്തതാം പദ്ധതി. 24

അഘോഷമവ്യഞ്ജനമസ്വരംചഅകണ്ഠതാലോഷ്ഠ
മനാസികംച
അരേഫജാതമുഭയോഷ്മവർജിതംയദക്ഷരംനക്ഷര
തേകദാചിത്5

ഉച്ചത്തിൽ ഘോഷിപ്പതല്ല ഓംകാരവും;
അല്ലതുവ്യഞ്ജനം, സ്വരമല്ലയാകില്ല
കണ്ഠത്തിനാലെയും, താലുവാൽ, ചുണ്ടിനാൽ
നാസികയാലുമേയുണ്ടാകയില്ലതും.
മൂർദ്ധാവിനാലെയാകില്ല, ദന്തത്തിനാ-
നില്ലനാശം പ്രണവമന്ത്രമതിന്നതു-
ണ്ടാകുവാനായ് മനസ്സിന്നെലയിപ്പിക്ക-
വേണ്ടതും നാദരൂപത്തിൽ നിരന്തരം. 25

യേനാസൗപശ്യതേമാർഗംപ്രാണസ്തേനഹിഗച്ഛതി .
അതസ്തമഭ്യസേന്നിത്യംസന്മാർഗഗമനായവൈ26

യോഗിചരിക്കുന്ന മാർഗ്ഗമേതാണതിൽ-
ക്കൂടിയനുഗമിച്ചീടുന്നു പ്രാണനും.
ഉത്തമമാർഗ്ഗേണ പ്രാണൻചരിപ്പതി-
ന്നായിട്ടതഭ്യസിക്കേണം നിരന്തരം. 26

ഹൃദ്വാരംവായുദ്വാരംചമൂർധദ്വാരമതഃപരം .
മോക്ഷദ്വാരംബിലംചൈവസുഷിരംമണ്ഡലംവിദുഃ27

ഹൃദയംകടന്നങ്ങു പ്രാണനെത്തീടും
സുഷുമ്നയിലായതിൻ മുകളിലായീടുന്നി-
തൂർധ്വഗമനമാർഗ്ഗം ബ്രഹ്മരന്ധ്രവും:
ചൊല്ലുന്നതിന്നുപേർ മണ്ഡലമെന്നതും. 27

ഭയംക്രോധമഥാലസ്യമതിസ്വപ്നാതിജാഗരം .
അത്യാഹരമനാഹരംനിത്യംയോഗീവിവർജയേത്28

അനേനവിധിനാസമ്യങ്ന്നിത്യമഭ്യസതഃക്രമാത് .
സ്വയമുത്പദ്യതേജ്ഞാനംത്രിഭിർമാസൈർനസംശയഃ29
ചതുർഭിഃപശ്യതേദേവാൻപഞ്ചഭിസ്തുല്യവിക്രമഃ .
ഇച്ഛയാപ്നോതികൈവല്യംഷഷ്ഠേമാസിനസംശയഃ30

ഇപ്രകാരം നിത്യവും വിധിക്കൊത്തവണ്ണം
യോഗമാർഗ്ഗത്തിലൂടെ ചരിക്കുന്ന
യോഗിക്കസംശയം ലഭ്യമാകും സ്വയം
മൂന്നുമാസത്തിൽ ക്രമേണയീ ജ്ഞാനവും.29
മാസമോ നാലതിൽ ലഭ്യവും ദർശ്ശനം:
അഞ്ചതിൽ ദേവതുല്യംവിക്രമം ലഭി-
ച്ചീടുന്നു, പിന്നെയാറാകുന്നമാസത്തി-
ലോ ലഭ്യമാകുന്നതുണ്ടു കൈവല്യവും. 30

പാർഥിവഃപഞ്ചമാത്രസ്തുചതുർമാത്രാണിവാരുണഃ .
ആഗ്നേയസ്തുത്രിമാത്രോഽസൗവായവ്യസ്തുദ്വിമാത്രകഃ31
ഏകമാത്രസ്തഥാകാശോഹ്യർധമാത്രംതുചിന്തയേത് .
സിദ്ധിംകൃത്വാതുമനസാചിന്തയേദാത്മനാത്മനി32

പാർത്ഥിവതത്വം ധരിക്കുമ്പൊളോംകാര-
മന്ത്രത്തിലെയഞ്ചു'മാത്ര' ചിന്തിക്കണം.
ജലതത്വമായിടുമ്പോൾ മാത്രനാലതും,
അഗ്നിതത്വതിന്നു മൂന്നുമാത്ര.
വായുതത്വം ധരിക്കുമ്പൊഴോം(ഓം)മാത്രര-
ണ്ടാകാശതത്വത്തിലേകമാത്ര.

പ്രണവമന്ത്രത്തെ ധരിക്കുമ്പൊളായതി-
ന്നൂർധ്വമാം മാത്രയെ മാത്രവും ചിന്തിതം.
ഇപ്രകാരം ധരിക്കേണമീ ദേഹത്തി-
നുള്ളിലായ് പഞ്ചഭൂതത്തിന്റെ സിദ്ധികൾ. (31,32)

ത്രിംശത്പർവാംഗുലഃപ്രാണോയത്രപ്രാണഃപ്രതിഷ്ഠിതഃ
ഏഷപ്രാണഇതിഖ്യാതോബാഹ്യപ്രാണസ്യഗോചരഃ33..

അംഗുലം മുപ്പതുനീണ്ടുള്ള പ്രാണന്റെ-
യാശ്രയം പ്രാണനാം വായുതന്നെ.
പ്രാണനെന്നുള്ളനാമത്താൽ പ്രസിദ്ധനാ-
യീടുന്നപ്രാണനീ പ്രാണനത്രേ. (33)

അശീതിശ്ച ശതംചൈവസഹസ്രാണിത്രയോദശ .
ലക്ഷശ്ചൈകോനനിഃശ്വാസഅഹോരാത്രപ്രമാണതഃ34..

ഇന്ദ്രിയഗോചരപ്രാണനിൽ ദിനരാത്ര-
മൊന്നിലെ ശ്വസനമൊരുലക്ഷവുമായിരം-
പതിമൂന്നു-മഞ്ചുനൂറും പിന്നെയെൺപതും
കൂട്ടിയാലെത്രയുണ്ടത്രയുണ്ട്. (34)

പ്രാണആദ്യോഹൃദിസ്ഥാനേഅപാനസ്തുപുനർഗുദേ.
സമാനോനാഭിദേശേതുഉദാനഃകണ്ഠമാശ്രിതഃ35..
വ്യാനഃസർവേഷുചാംഗേഷുസദാവ്യാവൃത്യതിഷ്ഠതി
അഥവർണാസ്തുപഞ്ചാനാംപ്രാണാദീനാമനുക്രമാത് 36

പ്രാണന്റെവാസമീ ഹൃത്തിന്റെയുള്ളില-
പാനൻ ഗുദത്തിലും, നാഭിദേശത്തായ്-
സമാനനും, കണ്ഠത്തിലായിട്ടുദാനനും
സർവ്വയംഗത്തിലായ് വാസമീവ്യാനനും.

ചൊല്ലിടാമിന്നിയും പ്രാണാദിയഞ്ചതിൻ
വർണ്ണങ്ങളേതേതു കേട്ടുകൊള്ളൂ. (35,36)

രക്തവർണോമണിപ്രഖ്യഃപ്രാണോവായുഃപ്രകീർതിതഃ
അപാനസ്തസ്യമധ്യേതുഇന്ദ്രഗോപസമപ്രഭഃ37..

സമാനസ്തുദ്വയോർമധ്യേഗോക്ഷീരധവലപ്രഭഃ .
ആപാണ്ഡരഉദാനശ്ചവ്യാനോഹ്യർചിസ്സമപ്രഭഃ38..

രക്തച്ചുവപ്പാർന്ന രത്നവർണ്ണം പ്രാണ-
നിന്ദ്രഗോപത്തിന്റെ വർണ്ണമപാനനും.
പശുവിന്റെ പാലിന്റെ വർണ്ണം സമാനനും,
വെള്ളയൊത്തുള്ളതാം മഞ്ഞയുദാനനും.
അഗ്നിതൻ ജ്വാലതൻ വർണ്ണമായീടുന്നു
വർണ്ണമീ വ്യാനനെന്നുള്ളതാം വായുവിൻ. (37,38)

യസ്യേദംമണ്ഡലംഭിത്വാമാരുതോയാതിമൂർധനി .
യത്രതത്രമ്രിയേദ്വാപിനസഭൂയോഽബിജായതേ .
നസഭൂയോഽഭിജായതഇത്യുപനിഷത്39..

ഏതൊരുസാധകൻതന്റെപ്രാണൻ മണ്ഡ-
ലംതന്നെഭേദിച്ചു മൂർദ്ധാവിലെത്തിടും:
ആയവരേതേതുദിക്കിൽ മരിക്കിലും
ഇല്ലവർക്കുണ്ടാകയില്ലാ പുനർജ്ജനി. (39)

ശാന്തിപാഠം

ഓംസഹനാവവതു . സഹനൗഭുനക്തു .
സഹവീര്യംകരവാവഹൈ .
തേജസ്വിനാവധീതമസ്തുമാവിദ്വിഷാവഹൈ ..
ഓംശാന്തിഃശാന്തിഃശാന്തിഃ ..

.. ഇതികൃഷ്ണയജുർവേദീയഅമൃതനാദോപനിഷത്സമാപ്താ
ഇപ്രകാരംഅമൃതനാദോപനിഷത്ത്സമാപിച്ചു.

നാദബിന്ദൂപനിഷത്ത്

((മൂലവും മലയാള പരിഭാഷയും)

ലക്ഷ്മി നാരായണൻ

ശാന്തിപാഠം

ഓംവാങ്മേമനസിപ്രതിഷ്ഠിതാ .
മനോമേവാചിപ്രതിഷ്ഠിതം .
ആവിരാവീർമഏധി .
വേദസ്യമാ ആണീസ്ഥഃ .
ശ്രുതംമേമാ പ്രഹാസീഃ .
അനേനാധീതേനാഹോരാത്രാൻസന്ദധാമി .
ഋതംവദിഷ്യാമി . സത്യംവദിഷ്യാമി .
തന്മാമവതു . തദ്വക്താരമവതു .
അവതുമാമവതുവക്താരം ..
ഓംശാന്തിഃശാന്തിഃശാന്തിഃ ..

ഓംഅകാരോദക്ഷിണഃപക്ഷഉകാരസ്തൂത്തരഃസ്മൃതഃ
മകാരംപുച്ഛമിത്യാഹുരർധമാത്രാതുമസ്തകം .. 1..
പാദാദികംഗുണാസ്തസ്യശരീരംതത്ത്വമുച്യതേ .
ധർമോ/സ്യദക്ഷിണശ്ചക്ഷുരധർമോയോ/പരഃസ്മൃതഃ .. 2..
ഭൂർലോകഃപാദയോസ്തസ്യഭുവർലോകസ്തുജാനുനി .
സുവർലോകഃകടീദേശേനാഭിദേശേമഹർജഗത് .. 3..
ജനോലോകസ്തുഹൃദ്ദേശേകണ്ഠേലോകസ്തപസ്തതഃ
ഭ്രുവോർലലാടമധ്യേതുസത്യലോകോവ്യവസ്ഥിതഃ .. 4..
സഹസ്രാർണമതീവാത്രമന്ത്രഏഷപ്രദർശിതഃ .
ഏവമേതാംസമാരൂഢോഹംസയോഗവിചക്ഷണഃ .. 5..

പ്രണവമന്ത്രത്തെയീ ഹംസമായ്കാൺകില-
'അ'കാരമായീടും വലത്തുപക്ഷം.
ഇടതുപക്ഷം തന്നു('ഉ')കാരം, 'മ'കാരമോ-
വാലായിടും, ശിരസ്സർദ്ധമാത്ര.

ദേഹമാകുംഗുണം 'സത്വ'വും, കാലുകൾ-
രണ്ടുമേ'രാജസം', 'താമസ'വും.
നാഭിദേശം 'മഹർലോക'വും, 'സർവ്വലോ-
കം'തന്നെയാകും കടിപ്രദേശം.

'ഭുവർലോക'മായിടും മുട്ടുകാൽരണ്ടതും,
പാദങ്ങളാകുന്നു 'ഭൂലോക'വും.
'ജനലോക'മാകുന്നു ഹൃദയവും പിന്നെയീ-
കണ്ഠമായീടും 'തപോലോക'വും.

പുരികങ്ങൾരണ്ടതിന്നിടയിലായുള്ളതാം
ഭ്രൂമദ്ധ്യമാകുന്നു 'സത്യലോകം'.
'ഓം'കാരമാകുമീ ഹംസത്തിലേറിയാൽ
പാപമറ്റെത്തുന്നു 'മോക്ഷപദം'. (1-5)

നഭിദ്യതേകർമചാരൈഃപാപകോടിശതൈരപി .
ആഗ്നേയീപ്രഥമാമാത്രാവായവ്യേഷാതഥാപരാ6
ഭാനുമണ്ഡലസങ്കാശാഭവേന്മാത്രാതഥോത്തരാ .
പരമാചാർധമാത്രായാവാരുണീംതാംവിദുർബുധാഃ7

പ്രണവമന്ത്രത്തിന്റ(അ)കാരത്തിൻമാത്രയാ-
യീടുന്നതാഗ്നേയി-യഗ്നിനിതാൻ ദേവത;
ആയതിൻരൂപമോ തുല്യമായീടുന്നി-
തഗ്നിതൻജ്വാലക്കതൊത്തപോലെ.

'ഉ'കാരത്തിൻമാത്ര 'വായവ്യ'മായീടുന്നു:
ദേവത'വായു', രൂപം'വായുമണ്ഡലം'.
'ഉത്തര'മാത്രയാകും 'മ'കാരത്തിന്റെ ദേവത-
'ഭാനു', രൂപം 'ഭാനുമണ്ഡലം'.
നാലതാമർദ്ധമാംമാത്രതാൻ 'വാരുണി',
'വരുണ'നായീടുന്നതിൻ ദേവത. 6,7

കാലത്രയേ/പിയത്രേമാമാത്രാനൂനംപ്രതിഷ്ഠിതാഃ .
ഏഷഓങ്കാരആഖ്യാതോധാരണാഭിർനിബോധത8

മാത്രകൾനാലിനും മുഖമുണ്ടു മുമ്മൂന്ന-
താകയാൽഓംകാര'കല' പന്ത്രണ്ട്.
ആയതിന്നെ ധരിച്ചീടുവാൻവേണ്ടതാം-
സാധന; 'ധാരണം', ' ധ്യാനം', 'സമാധി'യും. 8

ഘോഷിണീപ്രഥമാമാത്രാവിദ്യുന്മാത്രാതഥാ/പരാ .
പതംഗിനീതൃതീയാസ്യാച്ചതുർഥീവായുവേഗിനീ9
പഞ്ചമീനാമധേയാതുഷഷ്ഠീചൈന്ദ്ര്യഭിധീയതേ .
സപ്തമീവൈഷ്ണവീനാമഅഷ്ടമീശാങ്കരീതിച10
നവമീമഹതീനാമധൃതിസ്തുദശമീമതാ .
ഏകാദശീഭവേന്നാരീബ്രാഹ്മീതുദ്വാദശീപരാ11

കലയൊന്നു'ഘോഷിണി' രണ്ടു'വിദ്യുന്മാല'
മൂന്നു'പതംഗിനി'; 'വായുവേഗിനി' നാല്:
അഞ്ചതോ'നാമധേയ'; 'ഐന്ദ്ര'യാറതും:
ഏഴാണ്'വൈഷ്ണവി'; എട്ടതും'ശംകരി':
ഒൻപതോ'മഹതിയും'; 'ധൃതി'തന്നെപത്തതും;
പതിനൊന്നു'മൗനി'താൻ, 'ബ്രാഹ്മി' പന്ത്രണ്ടതും. 9-11

പ്രഥമായാംതുമാത്രായാംയദിപ്രാണൈർവിയുജ്യതേ .
ഭരതേവർഷരാജാസൗസാർവഭൗമഃപ്രജായതേ12
ദ്വിതീയായാംസമുത്ക്രാന്തോഭവേദ്യക്ഷോമഹാത്മവാൻ.
വിദ്യാധരസ്തൃതീയായാംഗാന്ധർവസ്തുചതുർഥികാ13
പഞ്ചമ്യാമഥമാത്രായാംയദിപ്രാണൈർവിയുജ്യതേ .
ഉഷിതഃസഹദേവത്വംസോമലോകേമഹീയതേ14
ഷഷ്ഠ്യാമിന്ദ്രസ്യസായുജ്യംസപ്തമ്യാംവൈഷ്ണവംപദം
അഷ്ടമ്യാംവ്രജതേരുദ്രംപശൂനാംചപതിംതഥാ15
നവമ്യാംതുമഹർലോകംദശമ്യാംതുജനംവ്രജേത് .
ഏകാദശ്യാംതപോലോകംദ്വാദശ്യാംബ്രഹ്മശാശ്വതം16

മാത്രയാദ്യത്തതിൽ ദേഹംത്യജിക്കുകിൽ
രൂപംധരിച്ചിടും 'ഭരത'രാജന്റെയും.
മാത്രരണ്ടായതിലായാലെശസ്വിയാ-
യിടുന്നൊ'രെക്ഷ'നും, മൂന്നിൽ 'വിദ്യാധരൻ'.

നാലതിൽ 'ഗന്ധർവ'നഞ്ചിലോ 'ഊഷിത'-
രോടൊത്തു സോമലോകത്തിലെ വാസവും.
മാത്രയാറിൽ പ്രാണനറ്റീടുകിൽ ലഭി-
ച്ചീടുന്നു സായൂജ്യമിന്ദ്രദേവന്റെയും.

ഏഴതിൽ വിഷ്ണുദേവൻപദം പ്രാപിക്കു-
മെട്ടിലോ ശങ്കരൻതന്റെ സാമീപ്യവും.
'മഹർ'ലോകമൊൻപതിൽ, പത്തിലാകും'ധ്യുവം' ,
പതിനൊന്നതാകിൽ തപോലോകവും.
മാത്രപന്ത്രണ്ടതിൽ പ്രാണനറ്റീടുന്ന
സാധകനെത്തുന്നു ബ്രഹ്മലോകം. 12-16

തതഃപരതരംശുദ്ധംവ്യാപകംനിർമലംശിവം .
സദോദിതംപരംബ്രഹ്മജ്യോതിഷാമുദയോയതഃ17

പരമമാം ബ്രഹ്മതത്വത്തെയുൾക്കൊൾവതി-
ന്നായിട്ടുയർന്നതും, നിർമ്മലം, വ്യാപകം,
ശുദ്ധം, ശിവം, ശുഭം, മംഗളദായകം,
തത്വമുണ്ടുജ്വലിക്കുന്നു ജ്യോതിസ്സുപോൽ. 17

അതീന്ദ്രിയംഗുണാതീതംമനോലീനംയദാഭവേത് .
അനൂപമംശിവംശാന്തംയോഗയുക്തംസദാവിശേത്18

അഞ്ചിന്ദ്രിയത്തിനേം മൂന്നുഗുണത്തിനേം-
വെന്നിട്ടു തത്വത്തിലാമഗ്നനായ്ഭവി-
ച്ചീടുന്നസാധകൻ, ഉപമയില്ലാത്തവൻ,
ശാന്തൻ, ശിവൻതന്നെയോഗയുക്തനവൻ. 18

തദ്യുക്തസ്തന്മയോജന്തുഃശനൈർമുഞ്ചേത്കലേവരം .
സംസ്ഥിതോയോഗചാരേണസർവസംഗവിവർജിതഃ19

ആയവനെത്രയും ശ്രദ്ധയാൽ, ഭക്തിയാൽ
യോഗമാർഗ്ഗത്തിൽചരിച്ചുതൻസർവ്വസം-
ഗങ്ങളുംവർജ്ജിക്കവേണ്ടതുണ്ടുണ്ടുഞാ-
നെന്നുള്ളതാ'മഹംബുദ്ധി'യെത്തന്നെയും. 19

തതോവിലീനപാശോ/സൗവിമലഃകമലാപ്രഭുഃ .
തേനൈവബ്രഹ്മഭാവേനപരമാനന്ദമശ്നുതേ20

ഇപ്രകാരം ഭവിച്ചീടുകിൽ ബന്ധമു-
ക്തനവനെത്തിടും കൈവല്യമാംപദം.
ആയ്ഭവിക്കുന്നതോ ബ്രഹ്മഭാവത്തിലും,
അനുഭവിക്കുന്നവൻ പരമമാനന്ദവും. 20

ആത്മാനംസതതംജ്ഞാത്വാകാലംനയമഹാമതേ
പ്രാരബ്ധമഖിലംഭുഞ്ജന്നോദ്വേഗംകർതുമർഹസി21

ആത്മസ്വരൂപത്തെയറിയുവാനായിട്ടി-
തെഗ്നിക്കണംകാലമേറെയും മന്നവർ.

പ്രാരാബ്ധകർമ്മാനുസാരിയായ്ഭോഗരൂ-
പത്തിലെത്തീടുന്നുബുദ്ധിമുട്ടൊക്കവേ. 21
ഉത്പന്നേതത്ത്വവിജ്ഞാനേപ്രാരബ്ധംനൈവമുഞ്ചതി.
തത്ത്വജ്ഞാനോദയാദൂർധ്വംപ്രാരബ്ധംനൈവവിദ്യതേ22

ഖിന്നനാകേണ്ട പ്രാബ്ധമറ്റീടുമീ–
ജ്ഞാനവിജ്ഞാനോദയം ഭവിച്ചീടുകിൽ. 22

ദേഹാദീനാമസത്ത്വാത്തുയഥാസ്വപ്നോവിബോധതഃ
കർമജന്മാന്തരീയംയത്പ്രാരബ്ധമിതികീർതിതം23

സ്വപ്നേന സത്യമായ്തോന്നുന്നതൊക്കെയും
സത്യമല്ലാതെയായ്തോന്നുന്നുണർവ്വിലും.
ആയപോൽ പ്രാരാബ്ധകർമ്മക്ഷയം ഭവി-
ക്കുമ്പോളുദിക്കുന്നു ജ്ഞാന-വിജ്ഞാനവും. 23

തത്തുജന്മാന്തരാഭാവാത്പുംസോനൈവാസ്തികർഹിചിത്
സ്വപ്നദേഹോയഥാധ്യസ്തസ്തഥൈവായംഹിദേഹകഃ24

ഇല്ലജന്മാന്തരചിന്തകൾ ജ്ഞാനിക്ക-
താകയാലില്ല പ്രാരാബ്ധകർമ്മങ്ങളും.
സ്വപ്നത്തിൽ കണ്ടതായ്തോന്നുന്നദേഹങ്ങ-
ളില്ലില്ലതൊക്കെയും മിധ്യയാകുന്നതും. 24

അധ്യസ്തസ്യകുതോജന്മജന്മാഭാവേകുതഃസ്ഥിതിഃ .
ഉപാദാനംപ്രപഞ്ചസ്യമൃദ്ഭാണ്ഡസ്യേവപശ്യതി25

ജാഗ്രത്തിലുള്ളതായ്തോന്നുന്നതും വെറും-
തോന്നലുല്പത്തിയും, നിലനിൽപ്പതെന്നതും.
ഉള്ളതിൽനിന്നതുണ്ടാകുന്നു വസ്തുക്ക-
ളാത്മാവിനാലതുണ്ടാകുന്നു സർവ്വവും. 25

അജ്ഞാനംചേതിവേദാന്തൈസ്തസ്മിന്നഷ്ടേക്വവിശ്വതാ.
യഥാരജ്ജുംപരിത്യജ്യസർപംഗൃഹ്ണാതിവൈഭ്രമാത്26

ചൊല്ലുന്നു വേദാന്ത-'മാഭാസഹേതുവ-
ജ്ഞാന-മതില്ലെങ്കിലില്ല സംസാരവും'.
എപ്രകാരംകയർ സർപ്പമായ്തോന്നുന്നി-
തപ്രകാരത്തിൽ സംസാരഭ്രമങ്ങളും. 26

തദ്വത്സത്യമവിജ്ഞായജഗത്പശ്യതിമൂഢധീഃ .
രജ്ജുഖണ്ഡേപരിജ്ഞാതേസർപരൂപംനതിഷ്ഠതി27

സർപ്പമല്ലായതോ വള്ളിയെന്നുള്ളതാം
തോന്നലുണ്ടായിടും ജ്ഞാനമുണ്ടാവുകിൽ.
ഇപ്രകാരം ബ്രഹ്മജ്ഞാനമുണ്ടാവുകിൽ
മിഥ്യയായ്തീരും ജഗത്തെന്നതോന്നലും. 27

അധിഷ്ഠാനേതഥാജ്ഞാതേപ്രപഞ്ചേശൂന്യതാംഗതേ .
ദേഹസ്യാപിപ്രപഞ്ചത്വാത്പ്രാരബ്ധാവസ്ഥിതിഃകൃതഃ28

ആകുമീദേഹം പ്രപഞ്ചത്തിനൊത്തപോ-
ലാകയാൽ മിദ്ധ്യയായീടുന്നു ദേഹവും.
ഇപ്രകാരത്തിലീ സാധൻതന്റെ പ്രാ-
രാബ്ധങ്ങളറ്റു ശൂന്യത്തിലേക്കെത്തിടും. 28

അജ്ഞാനജനബോധാർഥംപ്രാരബ്ധമിതിചോച്യതേ.
തതഃകാലവശാദേവപ്രാരബ്ധേതുക്ഷയംഗതേ29
ബ്രഹ്മപ്രണവസന്ധാനംനാദോജ്യോതിർമയഃശിവഃ
സ്വയമാവിർഭവേദാത്മാമേഘാപായേംശുമാനിവ30

അജ്ഞാനികൾക്കു ബോധിപ്പതിന്നായിട്ടു-
ചൊല്ലുന്നു പ്രാരാബ്ധകാര്യം സവിസ്തരം.
മേഘത്തിൻപാളി നീങ്ങുമ്പൊഴാദിത്യന്റെ
ശോഭ വർദ്ധിച്ചുജ്ജ്വലിക്കുന്നപോലെ
പ്രാരാബ്ധക്ഷയം ഭവിക്കുമ്പൊഴോംകാര-
ബ്രഹ്മങ്ങളൊന്നായ് ലയിച്ചങ്ങുജ്യോതി-
സ്വരൂപമായുള്ള പരമാത്മാവതിന്റെ നാ-
ദത്തെയും സാക്ഷാത്ക്കരിക്കുന്നു സാധകൻ. 29,30

സിദ്ധാസനേസ്ഥിതോയോഗീമുദ്രാംസന്ധായ-
വൈഷ്ണവീം.
ശൃണുയാദ്ദക്ഷിണേകർണേനാദമന്തർഗതംസദാ31

സിദ്ധാസനത്തിലങ്ങേറണംയോഗി കൈ-
ക്കൊള്ളണം വൈഷ്ണവം മുദ്രയെത്തന്നെയും.
കേൾക്കണം നാദമനാഹതം ദക്ഷിണ-
കർണ്ണത്തിനാലനസ്യൂതമീ യോഗിയും. 31

അഭ്യസ്യമാനോനാദോ/യംബാഹ്യമാവൃണുതേധ്വനിം.
പക്ഷാദ്വിപക്ഷമഖിലംജിത്വാതുര്യപദംവ്രജേത്32

ഇപ്രകാരം രണ്ടുപക്ഷം ജയിച്ചതിൻ-
ശേഷം ജയിക്കേണമോംകാരമാകയും.
പിന്നെ തുരീയത്തെയുംവെന്നു സാധകൻ
എത്തിടുന്നാത്മസാക്ഷാത്കാരമായതിൽ. 32

ശ്രൂയതേപ്രഥമാഭ്യാസേനാദോനാനാവിധോമഹാൻ.
വർധമാനസ്തഥാഭ്യാസേശ്രൂയതേസൂക്ഷ്മസൂക്ഷ്മതഃ33

അഭ്യാസമാരംഭവേളയിൽ നാനാ-
വിധത്തിലീനാദം ശ്രവിക്കുന്നതുണ്ടതും.
ആദ്യമുച്ചത്തിലായ്കേൾക്കുന്നു പിന്നെയ-
ഭ്യാസത്തിനാലെയോ സൂക്ഷ്മമാകുന്നതും. 33

ആദൗജലധിമൂതഭേരീനിർഝരസംഭവഃ .
മധ്യേമർദലശബ്ദാഭോഘണ്ടാകാഹലജസ്തഥാ34
അന്തേതുകിങ്കിണീവംശവീണാഭ്രമരനിഃസ്വനഃ.
ഇതിനാനാവിധാനാദാഃശ്രൂയന്തേസൂക്ഷ്മസൂക്ഷ്മതഃ35

ആദ്യംപെരുമ്പറ, കടലിന്റെതിരയടി,
മേഘത്തിൻഗർജ്ജനം, ജലധാരശബ്ദവും:
പിന്നെമധ്യത്തിലായ് മദ്ദളംകൊട്ടലും,
ഘണ്ടകാഹളമൊത്ത ശബ്ദം ശ്രവിക്കലും. 34

അന്ത്യത്തിലോ മധുരവേണുനാദം, വീണ,
വണ്ടിന്റെമൂളലും, കിങ്ങിണിനാദവും.
ഇപ്രകാരത്തിലീ നാനാവിധത്തിലാ-
യുള്ളനാദങ്ങളെ സൂക്ഷ്മമായ്കേട്ടിടാം. 35

മഹതിശ്രൂയമാണേതുമഹാഭേര്യാദികധ്വനൗ.
തത്രസൂക്ഷ്മംസൂക്ഷ്മതരംനാദമേവപരാമൃശേത്36
ഘനമുത്സൃജ്യവാസൂക്ഷ്മേസൂക്ഷ്മമുത്സൃജ്യവാഘനേ
രമമാണമപിക്ഷിപ്തംമനോനാന്യത്രചാലയേത്37

ഭേരിനാദത്തെയും കേൾക്കുന്നതാകിലോ
മൃദു-മധുരമാകേണമെന്നു ചിന്തിക്കണം. 36
ഘനമുള്ളതിന്നെയും സൂക്ഷ്മമായ്കാണണം:
സൂക്ഷ്മത്തിലും ഘനമുള്ളതായ്കാണണം. 37

യത്രകുത്രാപിവാനാദേലഗതിപ്രഥമംമനഃ
തത്രതത്രസ്ഥിരീഭൂത്വാതേനസാർധംവിലീയതേ38
വിസ്മൃത്യസകലംബാഹ്യംനാദേദുഗ്ധാംബുവന്മനഃ
ഏകീഭൂയാഥസഹസാചിദാകാശേവിലീയതേ39

കേട്ടുശീലിച്ചനാദംതന്നെ കേൾപ്പതി-
ന്നിച്ഛയുണ്ടായിടും ചിത്തത്തിനെപ്പൊഴും.38
ബാഹ്യത്തെവിസ്മരിച്ചീടുകിൽ ചിത്തം-
ലയിച്ചുല്ലസിക്കും ചിദാകാശമായതിൽ. 39

ഉദാസീനസ്തതോഭൂത്വാസദാഭ്യാസേനസംയമീ
ഉന്മനീകാരകംസദ്യോനാദമേവാവധാരയേത്40
സർവചിന്താംസമുത്സൃജ്യസർവചേഷ്ടാവിവർജിതഃ
നാദമേവാനുസന്ദധ്യാന്നാദേചിത്തംവിലീയതേ41

സംയമചിത്തനോ താൻകേട്ടിടുന്നതാം
നാദത്തെയുൾക്കൊണ്ടു ധ്യാനിച്ചിടുന്നതും. 40
ചിന്തകൈവിട്ടു കർമ്മങ്ങളും വർജ്ജിച്ചു-
നാദവുംധ്യാനിച്ചു ചിത്തം നിറയ്ക്കണം. 41

മകരന്ദംപിബൻഭൃംഗോഗന്ധാന്നാപേക്ഷതേതഥാ
നാദാസക്തംസദാചിത്തംവിഷയംനഹികാങ്ക്ഷതി42

പൂവിന്റെ ഗന്ധത്തെ വിസ്മരിച്ചീഭൃംഗം
ആയതിൻ തേൻ നുകർന്നീടുന്നപോലെയീ-
നാദത്തിലാസക്തമാക്കണം ചിത്തവും:
വിഷയത്തിൻ വാസന വിട്ടകന്നീടണം. 42

ബദ്ധഃസുനാദഗന്ധേനസദ്യഃസന്ത്യക്തചാപലഃ
നാദഗ്രഹണതശ്ചിത്തമന്തരംഗഭുജംഗമഃ43

നാദംശ്രവിച്ചു നാഗം മത്തനായിടും:
നാദംശ്രവിച്ചു ചിത്തം മത്തടിക്കണം. 43

വിസ്മൃത്യവിശ്വമേകാഗ്രഃകുത്രചിന്നഹിധാവതി
മനോമത്തഗജേന്ദ്രസ്യവിഷയോദ്യാനചാരിണഃ44

വിഷയമാകുംവനംതന്നിൽ വിലസ്സുന്ന
ചിത്തമാകുന്നതാം മത്തഗജങ്ങളെ
നാദത്തിനൊത്തു കൂർത്തുള്ളതാം തോട്ടിയാൽ
കുത്തിവലിച്ചങ്ങു പാട്ടിലാക്കീടണം. 44

നിയാമനസമർഥോ/യംനിനാദോനിശിതാങ്കുശഃ
നാദോ/ന്തരംഗസാരംഗബന്ധനേവാഗുരായതേ45

മനമെന്നമാനിനെ കെട്ടുവാനുള്ളതാം
കയറായിടുന്നതീ നാദമാകുന്നതും.
മനമെന്ന തിരയടക്കീടുവാനുള്ളതാം
തീരമാകുന്നതും നാദമെന്നുള്ളതും. 45

അന്തരംഗസമുദ്രസ്യരോധേവേലായതേ/പിച
ബ്രഹ്മപ്രണവസംലഗ്നനാദോജ്യോതിർമയാത്മകഃ46
മനസ്തത്രലയംയാതിതദ്വിഷ്ണോഃപരമംപദം
താവദാകാശസങ്കൽപോയാവച്ഛബ്ദഃപ്രവതതേ47

പ്രണവമന്ത്രത്തിലീ നാദം ലയിക്കുമ്പൊ-
ഴായ്ഭവിച്ചീടുന്നു ജ്യോതിയായ് നാദവും. 46
അപ്പോൾ ലയംഭവിക്കുന്നു ചിത്തത്തിനും
ആയതോ വിഷ്ണുതൻ പരമമാകും പദം.
ഇപ്രകാരം ശബ്ദഭാഷണം കേൾക്കുമ്പൊ-
ഴെത്തുന്നു ചിത്തമാകാശത്തിനൊപ്പവും. 47

നിഃശബ്ദംതത്പരംബ്രഹ്മപരമാത്മാസമീര്യതേ
നാദോയാവന്മനസ്താവന്നാദാന്തേ/പിമനോന്മനീ48
സശബ്ദശ്ചാക്ഷരേക്ഷീണേനിഃശബ്ദംപരമംപദം
സദാനാദാനുസന്ധാനാത്സങ്ക്ഷീണാവാസനാഭവേത്49

നാദം നിലക്കുവോളംതന്നെ ചിത്തവും;
ചിത്തമില്ലെങ്കിലും ചൈതന്യമുണ്ടതും. 48

നാദങ്ങൾ ശാന്തമായീടുന്നതിന്നൊത്ത-
തില്ലാതെയാകുന്നതുണ്ടതും ചിത്തവും.

അക്ഷരബ്രഹ്മത്തിലായ് ലയിച്ചീടുന്നു,
ശബ്ദം; സ്മരിക്കുന്നു നാദങ്ങളൊക്കെയും. 49

നിരഞ്ജനേവിലീയേതേമനോവായൂനസംശയഃ
നാദകോടിസഹസ്രാണിബിന്ദുകോടിശതാനിച50

വാസനവറ്റീട്ടു നാദംശ്രവിക്കുമ്പൊ-
ളാകും മനഃപ്രാണ സായൂജ്യമെന്നതും.
കോടിക്കണക്കിന്നുനാദങ്ങൾ, ബിന്ദുക്ക-
ളാകെയുൾക്കള്ളുമാ പ്രണവനാദത്തിലും. 50

സർവേതത്രലയംയാന്തിബ്രഹ്മപ്രണവനാദകേ
സർവാവസ്ഥാവിനിർമുക്തഃസർവചിന്താവിവർജിതഃ51
മൃതവത്തിഷ്ഠതേയോഗീസമുക്തോനാത്രസംശയഃ
ശംഖദുന്ദുഭിനാദംചനശൃണോതികദാചന52

ജാഗ്രത്ത്, സ്വപ്നം, സുഷുപ്തിയെന്നീമൂ-
ന്നവസ്ഥകൾക്കപ്പുറത്തെത്തീട്ടുചിന്തകൾ-
കൈവിട്ടു പിന്നെശവത്തിനൊത്തുള്ളവസ്ഥാ-
ന്തരം പ്രാപിപ്പതാണുതാൻ മുക്തിയും.
ഇല്ലകേൾക്കില്ല പെരുമ്പറ, ശംഖിന്റെ-
നാദങ്ങളൊന്നുമേ കേൾക്കുന്നതില്ലതും. 51,52

കാഷ്ഠവജ്ജ്ഞായതേദേഹഉന്മന്യാവസ്ഥയാധ്രുവം
നജാനാതിസശീതോഷ്ണംനദുഃഖംനസുഖംതഥാ53

ചിത്തത്തിനെ കെട്ടിയിട്ടുള്ളവസ്ഥകൊ-
ണ്ടാകുന്നു ദേഹം ജഡത്തിന്റവസ്ഥയിൽ.
ഇല്ലവന്നുണ്ടാകയില്ലദുഃഖം, സുഖം,
ശീതോഷ്ണഭേദങ്ങളില്ലവന്നൊന്നുമേ. 53

നമാനംനാവമാനംചസന്ത്യക്ത്വാതുസമാധിനാ
അവസ്ഥാത്രയമന്വേതിനചിത്തംയോഗിനഃസദാ54
ജാഗ്രന്നിദ്രാവിനിർമുക്തഃസ്വരൂപാവസ്ഥതാമിയാത്55

സമാധിയായീടുന്നവസ്ഥയിൽചെന്നിട്ടു-
ദാസീനനായ് കൈവിടുന്നുസർവ്വത്തിനേം.
ഇല്ലചിത്തത്തിന്നിളക്കമൊട്ടാകയാൽ
മുക്തിനേടുന്നു ജാഗ്രത്തിലും, സ്വപ്നം-
സുഷുപ്തിയെന്നുള്ളതായീടുന്നവസ്ഥയിൽ;
എത്തിപ്പെടുന്നവൻ തൻസ്വരൂപത്തിലും.54,55

ദൃഷ്ടിഃസ്ഥിരായസ്യവിനാസദൃശ്യം
വായുഃസ്ഥിരോയസ്യവിനാപ്രയത്നം
ചിത്തംസ്ഥിരംയസ്യവിനാവലംബം
സബ്രഹ്മതാരാന്തരനാദരൂപഃ56
ഇത്യുപനിഷത് ..

കാണ്മാനതൊന്നുമില്ലായ്കയാൽ ദൃഷ്ടിയും;
യത്നിക്കുവാനതില്ലായ്കയാൽ വായുവും;
വേണ്ടയൊട്ടാശ്രയമാകയാൽ ചിത്തവും;
ഇളകാതുറച്ചതൊന്നാകുന്നവസ്ഥയിൽ
എത്തുന്നയോഗിയോ ബ്രഹ്മപ്രണവനാ-
ദത്തെശ്രവിച്ചെത്തിടും തുരീയത്തിലും. 56

ശാന്തിപാഠം

ഓംവാങ്മേമനസിപ്രതിഷ്ഠിതാ
മനോമേവാചിപ്രതിഷ്ഠിതം
ആവിരാവീർമഏധിവേദസ്യമാആണീസ്ഥഃ
ശ്രുതംമേമാ പ്രഹാസീഃ .
അനേനാധീതേനാഹോരാത്രാൻസന്ദധാമി
ഋതംവദിഷ്യാമി . സത്യംവദിഷ്യാമി
തന്മാമവതു,തദ്വക്താരമവതു.
അവതുമാമവതുവക്താരം ..
ഓംശാന്തിഃശാന്തിഃശാന്തിഃ ..

ഇതിനാദബിന്ദൂപനിഷത്സമാപ്താ ..

ഇപ്രകാരംനാദബിന്ദൂപനിഷത്ത്സമാപ്തം.

ക്ഷുരികോപനിഷത്ത്

(മൂലവും മലയാള പരിഭാഷയും)

<u>ലക്ഷ്മി നാരായണൻ</u>

കൈവല്യനാഡീകാന്തസ്ഥപരാഭൂമിനിവാസിനം
ക്ഷുരികോപനിഷദ്യോഗഭാസുരംരാമമാശ്രയേ

<u>ശാന്തിപാഠം</u>

ഓംസഹനാവവതു...സഹനൗഭുനക്തു..
സഹവീര്യംകരവാവഹൈ
തേജസ്വിനാവധീതമസ്തുമാവിദ്വിഷാവഹൈ
ഓംശാന്തിഃശാന്തിഃശാന്തിഃ

ഓംക്ഷുരികാംസമ്പ്രവക്ഷ്യാമിധാരണാംയോഗസിദ്ധയേ
യംപ്രാപ്യനപുനർജന്മയോഗയുക്തസ്യജായതേ1
വേദതത്ത്വാർഥവിഹിതംയഥോക്തംഹിസ്വയംഭുവാ
നിഃശബ്ദംദേശമാസ്ഥായതത്രാസനമവസ്ഥിതഃ2
കൂർമോ/ംഗാനീവസംഹൃത്യമനോഹൃദിനിരുധ്യച
മാത്രാദ്വാദശയോഗേനപ്രണവേനശനൈഃശനൈഃ3
പൂരയേത്സർവമാത്മാനംസർവദ്വാരംനിരുധ്യച
ഉരോമുഖകടിഗ്രീവംകിഞ്ചിദ്ഭൂദയമുന്നതം4
പ്രാണാൻസന്ധാരയേത്തസ്മിനാസാഭ്യന്തരചാരിണഃ
ഭൂത്വാതത്രഗതഃപ്രാണഃശനൈരഥസമുത്സൃജേത്5

ഓം...
ധാരണാപൂരമാം ക്ഷുരികയെ ഞാനിതാ
യോഗസിദ്ധിക്കതായ് ചൊല്ലിടുന്നു.
ആയതുൾക്കൊണ്ടവൻ, യോഗയുക്തനവ-
ന്നുണ്ടാകയില്ലാ പുനർജന്മവും.

ഏ്യകാന്തവാസനായാമതൻപാണി-
പാദം, ശിരസ്സുള്ളിലാക്കുന്നപോലെ-
മാനുഷർ ചിത്തത്തെയുള്ളിലാക്കീടണം,
ഇന്ദ്രിയസൌഖ്യം വെടിഞ്ഞിടേണം.

ഹൃദയം, കഴുത്തുനട്ടെല്ലുയർന്നീടണം,
മുഖമുയർത്തീടണം, മാറിടവും:
പാട്ടിലാക്കീടണം ദ്വാരങ്ങളൊൻപതും,
പന്ത്രണ്ടുമാത്രചേർന്നുള്ളതാകും-
'ഓം'കാരമന്ത്രത്തിനാലെയോ ചെയ്കവേ-
ണ്ടുന്നതീ പ്രാണായാമത്തെയും നീ. 1-5

സ്ഥിരമാത്രാദൃഢംകൃത്വാഅംഗുഷ്ഠേനസമാഹിതഃ .
ദ്വേഗുൽഫേതുപ്രകുർവീതജംഘേചൈവത്രയസ്ത്രയഃ6
ദ്വേജാനുനീതഥോരുഭ്യാംഗുദേശിശ്നേത്രയസ്ത്രയഃ
വായോരായതനംചാത്രനാഭിദേശേസമാശ്രയേത്7

നാസികതന്നിലൂടെചരിക്കുന്നതാം-
പ്രാണനെ ഹൃത്തിൽ ധരിച്ചിടേണം.
ഇപ്രകാരംകുംഭകംചെയ്തതിന്റെ ശേഷം
മെല്ലെരേചകംചെയ്തിടേണം.

മുൻചൊന്നതൊക്കെയുറച്ചതിൻശേഷമീ-
ക്കാലിന്റെപെരുവിരൽ, പിന്നെക്കണങ്കാല്:
രണ്ടുകാൽമുട്ടുകൾ,പിന്നുപസ്ഥാനം,
മലദ്വാരമായത്തിൽ മൂന്നുവീതം പ്രാണായാ-
മത്തെചെയ്തതിൻശേഷമാവായുവിൻ-
സ്ഥാനമാക്കീടണം നാഭിദേശത്തെയും.6,7.

തത്രനാഡീസുഷുമ്നാതുനാഡീഭിർബഹുഭിർവൃതാ
അണുരക്തശ്ചപീതാശ്ചകൃഷ്ണാസ്താമ്രാവിലോഹിതാഃ8
അതിസൂക്ഷ്മാംചതന്വീംചശുക്ലാംനാഡീംസമാശ്രയേത്
തത്രസഞ്ചാരയേത്പ്രാണാനൂർണനാഭീവതന്തുനാ9

നാഭിദേശത്തുണ്ടു നാഡീസുഷുമ്നയും,
ആയതോ ബഹുവിധനാഡിതൻ കൂട്ടവും.
ആയതിലേറ്റവും നേർത്തതും, സൂക്ഷ്മം,
വെളുത്തതാം നാഡികളാശ്രയിക്കേണ്ടവ.

നേർത്തനൂൽകൊണ്ടുള്ളതാകും വലക്കുമേ-
ലെപ്രകാരത്തിൽ ചരിക്കുന്നുജാലിക;
അപ്രകാരത്തിൽ നേർത്തുള്ളതാം നാഡിമേൽ-
ക്കൂടിച്ചരിപ്പിക്കണം യോഗി പ്രാണനെ. 8, 9.

തതോരക്തോത്പലാഭാസംപുരുഷായതനംമഹത്
ദഹരംപുണ്ഡരീകംതദ്വേദാന്തേഷുനിഗദ്യതേ10
തദ്ഭിത്വാകണ്ഠമായാതിതാംനാഡീംപൂരയന്യതഃ
മനസസ്തുക്ഷുരംഗൃഹ്യസുതീക്ഷ്ണംബുദ്ധിനിർമലം11
പാദസ്യോപരിയന്മധ്യേതദ്രൂപംനാമകൃന്തയേത്
മനോദ്വാരേണതീക്ഷ്ണേനയോഗമാശ്രിത്യനിത്യശഃ12

ഹൃദയത്തിനുള്ളിൽ ചുവന്നതാംപങ്കജം-
പോൽ തിളങ്ങും ദഹനപുണ്ഡരീകത്തിനെ-
ഭേദിക്കണം വായു, നാഡിടിനിറച്ചങ്ങ-
തെത്തണം കണ്ഠത്തിലും തന്റെപ്രാണനും.

ആയതാം ബൌദ്ധികം, നിർമ്മലം, തീഷ്ണമാ-
കും മനസ്സാകുന്നകത്തിയാൽ യോഗിതൻ
കാലുകൾതൻമുകൾമദ്ധ്യമായുള്ളതാം
രൂപനാമങ്ങൾ മുറിച്ചുമാറ്റീടണം.

ഇപ്രകാരം തീഷ്ണമാകും മനസ്സിനാൽ
നിത്യമായഭ്യസിക്കേണ്ടുന്നു യോഗികൾ. 10-12

ഇന്ദ്രവജ്രഇതിപ്രോക്തംമർമജംഘാനുകീർതനം
തദ്ധ്യാനബലയോഗേനധാരണാഭിർനികൃന്തയേത്13

ശേഷം കണങ്കാലിലുള്ളതായീടുന്നൊ-
'രിന്ദ്രവജ്രം' നാമമായിടും മർമ്മവും.
ഛേദിക്കവേണ്ടതായുണ്ടുതൻ ധാരണാ-
ധ്യാനയോഗംതൻ ബലത്തിനാൽ സാധകൻ. 13

ഊർവോർമധ്യേതുസംസ്ഥാപ്യമർമപ്രാണവിമോചനം
ചതുരഭ്യാസയോഗേനഛിന്ദേദനഭിശങ്കിതഃ14

പിന്നെത്തുടകൾതൻ മദ്ധ്യത്തിലായിട്ടു
സ്ഥാപിച്ചു പ്രാണനെ മർമ്മത്തിലാക്കണം.
ഇപ്രകാരം നാലുവട്ടമഭ്യാസവും
ചെയ്തിട്ടു ഛേദിക്കവേണമാമർമ്മവും. 14

തതഃകണ്ഠാന്തരേയോഗീസമൂഹന്നാഡിസഞ്ചയം
ഏകോത്തരംനാഡിശതംതാസാംമധ്യേവരാഃസ്മൃതാഃ15
സുഷുമ്നാതുപരേലീനാവിരജാബ്രഹ്മരൂപിണീ
ഇഡാതിഷ്ഠതിവാമേനപിംഗലാദക്ഷിണേനച16
തയോർമധ്യേവരംസ്ഥാനംയസ്തംവേദസവേദവിത്
ദ്വാസപ്തതിസഹസ്രാണിപ്രതിനാഡീഷുതൈതിലം17

പിന്നെയോ കണ്ഠത്തിനുള്ളിലായേകീ-
കരിക്കണം നാഡികളുണ്ടു നൂറ്റൊന്നതും.
പരതത്വമാകും സുഷുമ്ന, ബ്രഹ്മം വിരജം,
തിഷ്ഠതി വാമവും, പിംഗള ദക്ഷിണം.
ഈരണ്ടുനാഡിതൻ മദ്ധ്യമാമുത്തമ-
സ്ഥാനത്തെയറിയുന്നവൻ വേദവിത്തവൻ. 15-17

ഛിദ്യതേധ്യാനയോഗേനസുഷുമ്നൈകാനഛിദ്യതേ
യോഗനിർമലധാരേണക്ഷുരേണാനലവർചസാ18
ഛിന്ദേന്നാഡീശതംധീരഃപ്രഭാവാദിഹജന്മനി
ജാതീപുഷ്പസമായോഗൈര്യഥാവാസ്യതിതൈതിലം19

ധ്യാനയോഗത്തിനാൽ നാഡികൾ സർവ്വവും
ഛേദിപ്പതുണ്ടവയെന്നിരുന്നീടിലും
ഇല്ല ഛേദിപ്പതിന്നാവില്ല നാഡീ-
സുഷുമ്നയെമാത്രമീ യോഗിക്കൊരിക്കലും.

ധീരനാം യോഗിക്കതാകുന്നു യോഗമാം-
കത്തിയാൽ ഛേദിപ്പതിന്നുതൻ നാഡികൾ.
ആയിടുന്നഗ്നിപോലുഗ്രതേജസ്സവൻ,
കാണുന്നുതൈതലം പിച്ചകപ്പൂവുപോൾ. 18,19

ഏവംശുഭാശുഭൈർഭാവൈഃസാനാഡീതിവിഭാവയേത്
തദ്ഭാവിതാഃപ്രപദ്യന്തേപുനർജന്മവിവർജിതാഃ20

ഇപ്രകാരത്തിൽ സുഷുമ്നയാംനാഡിയെ
ധ്യാനിക്കണം ശുഭ-മശുഭഭാവങ്ങളിൽ.
ആയവന്നുണ്ടാകയില്ലാ പുനർജന്മ-
മുണ്ടായിടും ബ്രഹ്മമായതിൻ പ്രാപ്തിയും. 20

തപോവിജിതചിത്തസ്തുനിഃശബ്ദംദേശമാസ്ഥിതഃ .
നിഃസംഗതത്ത്വയോഗജ്ഞോനിരപേക്ഷഃശനൈഃശനൈഃ21

ഇപ്രകാരത്തിലീ ചിത്തം ജയിച്ചവ-
നഭ്യസിച്ചീടണം യോഗമതിന്നതായ്-
എത്തണം ശബ്ദഹീനം ദേശമുത്തമം-
തന്നിൽ നിസ്സംഗനായഭ്യസിച്ചീടണം. 21

പാശംഛിത്ത്വായഥാഹംസോനിർവിശങ്കംഖമുത്ക്രമേത്
ഛിന്നപാശസ്തഥാജീവഃസംസാരംതരതേസദാ22

ശങ്കയില്ലാതെ ഹംസം വിഹായസ്സിൽ
പറന്നുയർന്നീടുന്നപോലെയഭ്യാസത്തി
നാലെ വിച്ഛേദിക്കണം യോഗി ബന്ധനം,
പിന്നെക്കടക്കണം സംസാരസാഗരം. 22

യഥാനിർവാണകാലേതുദീപോദഗ്ധ്വാലയംവ്രജേത്
തഥാസർവാണികർമാണിയോഗീദഗ്ധ്വാലയംവ്രജേത്23

കാലമെത്തുമ്പൊഴീ ദീപത്തിനൊത്തെണ്ണ-
കത്തിവറ്റീടുന്നപോലെ കർമ്മങ്ങളും-
വറ്റുന്നതിന്നൊതു ദേഹവും ദേഹിയോ-
ടൊത്തു നിർവ്വാണത്തിലെത്തുന്നതുണ്ടതും. 23

പ്രാണായാമസുതീക്ഷ്ണേനമാത്രാധാരേണയോഗവിത്
വൈരാഗ്യോപലഘ്യഷ്ടേനഛിത്ത്വാതംതുനബധ്യതേ24
അമൃതത്വംസമാപ്നോതിയദാകാമാത്സമുച്യതേ
സർവേഷണാവിനിർമുക്തശ്ഛിത്ത്വാതംതുനബധ്യതഇത്യുപനിഷത്

പ്രാണായാമത്തിനാൽ മൂർഛയേറ്റീടുന്നൊ-
രോംകാരവാളിന്റെ വായ്ത്തലപ്പ്!
വൈരാഗ്യമാകുന്ന കല്ലാലുരച്ചുര-
ച്ചെത്രയും മൂർച്ഛയേറ്റുള്ള ചിത്തം!
ആയവകൊണ്ടു സംസാരമാകും വടം
ഛേദിച്ചിടുന്നതാം യോഗവിത്ത്;
ആയവന്നുണ്ടാകയില്ല സംസാരമാം
ബന്ധനം, മുക്തനായീടുന്നവൻ. 24
ആഗ്രഹം വറ്റുന്നവൻതന്നെയമൃതനും;
സംസാരബന്ധങ്ങളറ്റവൻതാൻ.

ശാന്തിപാഠം

ഓംസഹനാവവതു .. സഹനൗഭുനക്തു സഹവീര്യംകരവാവഹൈ
തേജസ്വിനാവധീതമസ്തുമാവിദ്വിഷാവഹ
ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ

ഇപ്രകാരം ക്ഷുരികോപനിഷത്ത് സമാപിച്ചു.

ധ്യാനബിന്ദൂപനിഷത്ത്

(മൂലവും മലയാള പരിഭാഷയും)

<u>ലക്ഷ്മി നാരായണൻ</u>

<u>ശാന്തിപാഠം</u>

ഓം സഹനാവവതു .. സഹ നൗ ഭുനക്തു ..
സഹ വീര്യം കരവാവഹൈ ..
തേജസ്വിനാവധീതമസ്തു മാ വിദ്വിഷാവഹൈ ..
ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ..

യദി ശൈലസമം പാപം വിസ്തീർണം ബഹുയോജനം.
ഭിദ്യതേ ധ്യാനയോഗേന നാന്യോ ഭേദോ കദാചന .. 1

പർവ്വതത്തിന്നൊത്ത ഭീമമാം പാപവും
ധ്യാനയോഗത്തിനാലറ്റിടുന്നു. 01

ബീജാക്ഷരം പരം ബിന്ദും നാദോ തസ്യോപരി സ്ഥിതം.
സശബ്ദം ചാക്ഷരേ ക്ഷീണേ നിഃശബ്ദം പരമം പദം .. 2..

പരമമാംബിന്ദു-ബീജാക്ഷരംമുകളി-
ലാകുന്നു നാദത്തിനുപസ്ഥാനവും.
നാദമീയക്ഷരത്തിൽ ലയിക്കുമ്പൊഴാ-
യീടും നിശബ്ദം, പരമം പദം. 02

അനാഹതം തു യച്ഛബ്ദം തസ്യ ശബ്ദസ്യ യത്പരം.
അനാഹതം തു യച്ഛബ്ദം തസ്യ ശബ്ദസ്യ യത്പരം.
തത്പരം വിന്ദതേ യസ്തു സ യോഗീ ഛിന്നസംശയഃ .. 3..

അനാഹതനാദത്തിനപ്പുറത്തുള്ള നാ-
ദം ശ്രവിക്കുന്നവന്നില്ല ശങ്ക. 03

വാലാഗ്രശതസാഹസ്രം തസ്യ ഭാഗസ്യ ഭാഗിനഃ.
തസ്യ ഭാഗസ്യ ഭാഗാർധം തത്ക്ഷയേ തു നിരഞ്ജനം .. 4

മുടിനാരിനഗ്രത്തിൻ നൂറിലൊന്നായതി-
ന്നായിരം ഖണ്ഡത്തിലൊന്നതിന്റെ
അർത്ഥഭാഗത്തിനൊത്തായി ക്ഷയിക്കുമ്പൊ-
ഴെത്തുന്നതാകും നിരഞ്ജനവും. 04

പുഷ്പമധ്യേ യഥാ ഗന്ധഃ പയോമധ്യേ യഥാ ഘൃതം.
തിലമധ്യേ യഥാ തൈലം പാഷാണാഷ്വിവ കാഞ്ചനം .. 5..
ഏവം സർവാണി ഭൂതാനി മണൗ സൂത്ര ഇവാത്മനി.
സ്ഥിരബുദ്ധിരസംമൂഢോ ബ്രഹ്മവിദ്ബ്രഹ്മണിസ്ഥിതഃ .. 6..

കുസുമത്തിലുള്ള ഗന്ധംപോലെ-യെള്ളിലു-
ള്ളെണ്ണപോൽ, പാലിലെ നെയ്യുപോലെ;
ശിലതന്നിലുള്ള തങ്കംപോലെ, മണിതന്റെ
നൂലുപോൽ സർവ്വത്തിലുള്ളതാകും
ബ്രഹ്മത്തിലായ് ലയിച്ചീടുന്നു മോഹമ-
റ്റുള്ളതാം ജ്ഞാനിയായുള്ളവനും. 5,6

തിലാനാം തു യഥാ തൈലം പുഷ്പേ ഗന്ധ ഇവാശ്രിതഃ.
പുരുഷസ്യ ശരീരേ തു സബാഹ്യാഭ്യന്തരേ സ്ഥിതഃ .. 7..

എണ്ണക്കതാശ്രയമെള്ളുതാനാശ്രയം-
പൂവായിടുന്നതീ ഗന്ധത്തിനും.
ആയപോൽ പൂരുഷന്നാശ്രയം ബ്രഹ്മമാ-
യീടുന്നവന്നകത്തും പുറത്തും.7

വൃക്ഷം തു സകലം വിദ്യാച്ഛായാ തസ്യൈവ നിഷ്കലാ.
സകലേ നിഷ്കലേ ഭാവേ സർവത്രാത്മാ വ്യവസ്ഥിതഃ .. 8..

വൃക്ഷമെന്തന്നറിഞ്ഞാലതിൻ നിഴലതും
കുറ്റമറ്റുള്ളതായ് മാറുമല്ലോ
ആയപോലാത്മാവതെന്നറിഞ്ഞവൻ
കാണുന്നതൊക്കെയും നിഷ്കളങ്കം. 8

ഓമിത്യേകാക്ഷരം ബ്രഹ്മ ധ്യേയം സർവമുമുക്ഷിഭിഃ.
പൃഥിവ്യഗ്നിശ്ച ഋഗ്വേദോ ഭൂരിത്യേവ പിതാമഹഃ .. 9..
അകാരേ തു ലയം പ്രാപ്തേ പ്രഥമേ പ്രണവാംശകേ.
അന്തരിക്ഷം യജുർവായുർഭുവോ വിഷ്ണുർജനാർദനഃ .. 10..
ഉകാരേ തു ലയം പ്രാപ്തേ ദ്വിതീയേ പ്രണവാംശകേ.
ദ്യൗഃ സൂര്യഃ സാമവേദശ്ച സ്വരിത്യേവ മഹേശ്വരഃ .. 11..
മകാരേ തു ലയം പ്രാപ്തേ തൃതീയേ പ്രണവാംശകേ.
അകാരഃ പീതവർണഃ സ്യാദ്രജോഗുണ ഉദീരിതഃ .. 12..
ഉകാരഃ സാത്ത്വികഃ ശുക്ലോ മകാരഃ കൃഷ്ണതാമസഃ.
അഷ്ടാംഗം ച ചതുഷ്പാദം ത്രിസ്ഥാനം പഞ്ചദൈവതം .. 13..

ധ്യാനിപ്പതുണ്ടു മോക്ഷേച്ഛുക്കളോംകാര-
മാകുമേകാക്ഷര മന്ത്രത്തെയും;
ആദ്യാംശമാകുന്ന(അ)കാരം പിതാമഹൻ,
ഭൂമി, ഋഗ്വേദ-മഗ്നി ഭൂരിക്കുകൾ.

'ഉ'കാരത്തിലന്തരീക്ഷം, വായു, വിഷ്ണു,
വേദംയജുർതാനതും, ഭൂവസുവും.
സൂര്യനാകും'മ'കാരം സാമവേദം, മഹേ-
ശ്വരൻതന്നെയും, സ്വർലോകവും.

പീതവർണ്ണംതാന(അ)കാരം ഗുണം രജസ്സ്;
ശ്വേതമു(ഉ)കാരവർണ്ണം ഗുണം സത്വവും.
കൃഷ്ണവർണ്ണം'മ'കാരം ഗുണം താമസം;
ആയിടുന്നോംകാരമഷ്ടാംഗയുക്തവും.
അഞ്ചുണ്ടു ദൈവതം, പാദങ്ങൾ നാലതും.
സ്ഥാനങ്ങൾ മൂന്നൊത്തതാകുമോംകാരവും. 9-13

ഓങ്കാരം യോ ന ജാനാതി ബ്രഹ്മണോ ന ഭവേത്തു സഃ.
പ്രണവോ ധനുഃ ശരോ ഹ്യാത്മാ ബ്രഹ്മ തല്ലക്ഷ്യമുച്യതേ .. 14..

പ്രണവത്തെയറിയാത്തവൻ അല്ല ബ്രാഹ്മണൻ,
ആകുമോംകാരം ധനുസ്സുതന്നെ;
ബാണമായീടുന്നതാത്മാവുതന്നെയും,
ബ്രഹ്മമായീടുന്നതിന്റെ ലക്ഷ്യം. 14

അപ്രമത്തേന വേദ്ധവ്യം ശരവത്തന്മയോ ഭവേത്.
നിവർതന്തേ ക്രിയാഃ സർവാസ്തസ്മിന്ദൃഷ്ടേ പരാവരേ .. 15..

എത്രയും ശ്രദ്ധയോടാത്മാവതായിടും-
ബാണത്തിനാൽ ബ്രഹ്മമായിടും ലക്ഷ്യവും
ഭേദിച്ചതിന്നെയറിഞ്ഞീടുകിൽ മുക്ത-
നായിടുന്നുണ്ടവൻ കർമ്മബന്ധങ്ങളിൽ. 15

ഓങ്കാരപ്രഭവാ ദേവാ ഓങ്കാരപ്രഭവാഃ സ്വരാഃ.
ഓങ്കാരപ്രഭവം സർവം ത്രൈലോക്യം സചരാചരം .. 16..

പ്രണവത്തിൽനിന്നുതാനുണ്ടായി ദേവകൾ,
മൂന്നുലോകം, സ്വരം, സർവ്വചരാചരം. 16

ഹ്രസ്വോ ദഹതി പാപാനി ദീർഘഃ സമ്പത്പ്രദോ/വ്യയഃ.
അർധമാത്രാ സമായുക്തഃ പ്രണവോ മോക്ഷദായകഃ .. 17..

ഓംകാര'ഹ്രസ്വ'ത്തിനാൽ പാപമുക്തിയും,
ദർഘത്തിനാലെ സമ്പത്തു കൈവന്നിടും.
അർദ്ധമാംമാത്രയൊത്തുള്ളതാം പ്രണവത്തി-
നാലെയോ ലഭ്യമായീടുന്നു മോക്ഷവും. 17

തൈലധാരാമിവാച്ഛിന്നം ദീർഘഘണ്ടാനിനാദവത്.
അവാച്യം പ്രണവസ്യാഗ്രം യസ്തം വേദ സ വേദവിത് .. 18..

മുറിയാതെ വീഴുന്നൊരെണ്ണതൻ ധാരപോൽ;
നീണ്ടുനീണ്ടൊഴുകുന്ന മണിനാദമെന്നപോൽ;
നാദാഗ്രമായതിലുള്ളതാം പ്രണവത്തെ-
യറിയുന്നവൻതന്നെ വേദവിത്ത്. 18

ഹൃത്പദ്മകർണികാമധ്യേ സ്ഥിരദീപനിഭാകൃതിം.
അംഗുഷ്ഠമാത്രമചലം ധ്യായേദോങ്കാരമീശ്വരം .. 19..

ഹൃദയകമലംതന്റെ കർണ്ണികാമദ്ധ്യത്തി-
ലംഗുഷ്ഠതുല്യമായ്, ദീപശിഖയെന്നപോ-
ലായ് മേവിടുന്നൊരീയോംകാരരൂപനാ-
മീശനെത്തന്നെയും ധ്യാനിക്കവേണ്ടതും. 19

ഇഡയാ വായുമാപൂര്യ പൂരയിത്വോദരസ്ഥിതം.
ഓങ്കാരം ദേഹമധ്യസ്ഥം ധ്യായേജ്ജ്വാലവലീവൃതം .. 20..

വായുവേയിഡയിലൂടു(ഉ)ദരത്തിലുൾക്കൊണ്ടു-
ദേഹമദ്ധ്യത്തിലായ് ജ്വാലയാലാവൃത-
മായ് വസിക്കുന്നൊരീയോംകാരകാരനെ-
ത്തന്നെയായീടുന്നു ധ്യാനിക്കവേണ്ടതും. 20

ബ്രഹ്മാ പൂരക ഇത്യുക്തോ വിഷ്ണുഃ കുംഭക ഉച്യതേ.
രേചോ രുദ്ര ഇതി പ്രോക്തഃ പ്രാണായാമസ്യ ദേവതാഃ .. 21..

ബ്രഹ്മാവ് പൂരകം, കുംഭകം വിഷ്ണുവും,
രേചകം രുദ്രനാംദേവനും താൻ.
ആയിടുന്നായവർ മൂന്നധിഷ്ഠാനമാം-
ദേവകൾ പ്രാണായാമത്തിന്റെയും. 21

ആത്മാനമരണിം കൃത്വാ പ്രണവം ചോത്തരാരണിം.
ധ്യാനനിർമഥനാഭ്യാസാദേവ പശ്യേന്നിഗൂഢവത് .. 22..

പ്രണവമാകും കടകോലിനാലരണിയാ-
മാത്മാവിനെ ധ്യാന-മഭ്യാസമാദിയാ-
ലെ കടഞ്ഞുണ്ടായിടുന്നതാം ഗൂഢമാം
തത്ത്വതെ വേണ്ടുന്നു ദർശിക്കവേണ്ടതും. 22

ഓങ്കാരധ്വനിനാദേന വായോഃ സംഹരണാന്തികം.
യാവദ്ബലം സമാദധ്യാത്സമ്യങ്നാദലയാവധി .. 23.

ഓംകാരനാദത്തൊടൊത്തങ്ങുരേചകം-
ചെയ്തു ധ്യാനിച്ചു നാദത്തില് ലയിക്കണം. 23

ഗമാഗമസ്ഥം ഗമനാദിശൂന്യമോങ്കാരമേകം രവികോടിദീപ്തിം.
പശ്യന്തി യേ സർവജനാന്തരസ്ഥം ഹംസാത്മകം തേ വിരജാ ഭവന്തി

ഇപ്രകാരം ഗമനാഗമനസ്ഥിതം;
ഗമനാദിശൂന്യവും, സൂര്യകോടിപ്രഭം,
സർവ്വജനാന്തരസ്ഥം, ഹംസമാത്മകം
ആകുമോംകാരത്തിലായ് വിരാജിക്കണം. 24

യന്മനസ്ത്രിജഗത്സൃഷ്ടിസ്ഥിതിവ്യസനകർമകൃത്.
തന്മനോ വിലയം യാതി തദ്വിഷ്ണോഃ പരമം പദം .. 25..

സൃഷ്ടി-സ്ഥിതിലയകാരണം കാരണം;
ചിത്തത്തിലുള്ളതങ്ങെത്തുന്നിടം;
ആയതായീടുന്നു പരമമാകും പദം,
ആകുന്നു വിഷ്ണുതൻ പരമപദം. 25

അഷ്ടപത്രം തു ഹൃത്പദ്മം ദ്വാത്രിംശത്കേസരാന്വിതം.
തസ്യ മധ്യേ സ്ഥിതോ ഭാനുർഭാനുമധ്യഗതഃ ശശീ .. 26..
ശശിമധ്യഗതോ വഹ്നിർവഹ്നിമധ്യഗതാ പ്രഭാ.
പ്രഭാമധ്യഗതം പീഠം നാനാരത്നപ്രവേഷ്ടിതം .. 27..
തസ്യ മധ്യഗതം ദേവം വാസുദേവം നിരഞ്ജനം.
ശ്രീവത്സകൗസ്തുഭോരസ്കം മുക്താമണിവിഭൂഷിതം .. 28..
ശുദ്ധസ്ഫടികസങ്കാശം ചന്ദ്രകോടിസമപ്രഭം.
ഏവം ധ്യായേന്മഹാവിഷ്ണുമേവം വാ വിനയാന്വിതഃ .. 29..
അതസീപുഷ്പസങ്കാശം നാഭിസ്ഥാനേ പ്രതിഷ്ഠിതം.
ചതുർഭുജം മഹാവിഷ്ണും പൂരകേണ വിചിന്തയേത് .. 30..

മുപ്പത്തിരണ്ടുകോശത്തൊടൊത്തെട്ടുദള-
മൊത്തതാകും ഹൃദയകമലമദ്ധ്യത്തിലെ
ഭാനുതൻ മദ്ധ്യസ്ഥനായ് സോമനും സോമ-
മദ്ധ്യത്തിലഗ്നിയും അഗ്നിമദ്ധ്യേ;
പ്രഭയുണ്ടതിന്നുമദ്ധ്യത്തിലായെത്രയും
രത്നം പതിച്ചതായുള്ള പീഠം.

ആയതിൻ മദ്ധ്യത്തിലാകുന്നു ശ്രീവത്സ-
കൌസ്തുഭം, മണികളാൽ ഭൂഷിതൻ താൻ;
വാസുദേവൻഅവനാകും നിരഞ്ജനൻ,
സ്ഫടികസങ്കാശനും, ചന്ദ്രകോടിപ്രഭൻ,
ആയിടുന്നായവൻ വിഷ്ണുദേവന്നെയും
പൂരകത്തോടോത്തു ധ്യാനിക്കുക. 26-30

കുംഭകേന ഹൃദിസ്ഥാനേ ചിന്തയേത്കമലാസനം.
ബ്രഹ്മാണം രക്തഗൗരാഭം ചതുർവക്ത്രം പിതാമഹം .. 31..

കുംഭകം ചെയ്തിടും വേളയിൽ ഹൃത്തിലായ്
ധ്യാനിക്കണം ചതുർബാഹുകൻ, ശുഭ്രമാം-
രക്തവർണ്ണൻ; കമലാസനൻ ബ്രഹ്മനാ-
യീടും പിതാമഹനനാകുന്ന ദേവനെ. 31

രേചകേന തു വിദ്യാത്മാ ലലാടസ്ഥം ത്രിലോചനം.
ശുദ്ധസ്ഫടികസങ്കാശം നിഷ്കലം പാപനാശനം .. 32..
അഞ്ജപത്രമധഃപുഷ്പമൂർധ്വനാലമധോമുഖം.
കദലീപുഷ്പസങ്കാശം സർവവേദമയം ശിവം .. 33..
ശതാരം ശതപത്രാഢ്യം വികീർണാംബുജകർണികം.
തത്രാർകചന്ദ്രവഹ്നീനാമുപര്യുപരി ചിന്തയേത് .. 34..
പദ്മസ്യോദ്ഘാടനം കൃത്വാ ബോധചന്ദ്രാഗ്നിസൂര്യകം.
തസ്യ ഹൃദ്ബീജമാഹൃത്യ ആത്മാനം ചരതേ ധ്രുവം .. 35..

രേചകത്തിൻവേള ചിന്തിക്കണം നിഷ്-
കളങ്കം ത്യ്ലോചനം പാപവിനാശനം-
ശുദ്ധസ്ഫടികസങ്കാശം ലലാടനം,
സർവ്വദേവന്മയം ശങ്കരൻതന്നെയും.

നൂറുകീഴ്പ്പോട്ടിതൾ, നൂറുമേൽപ്പോട്ടുമായ്-
കേസരത്തോടൊത്ത ഹൃദയകമലത്തിലായ്
ചിന്തിക്കണം ചന്ദ്ര-സൂര്യാഗ്നിയെത്തന്നെ:
ശേഷമക്കമലം വിരിഞ്ഞുൽഗമിക്കുന്ന
ഹൃദയബീജത്തെയുൾക്കൊള്ളുന്ന സാധക-
ന്നുണ്ടായിടുന്നാത്മശാന്തിയെത്തന്നെയും. 32-35

ത്രിസ്ഥാനം ച ത്രിമാത്രം ച ത്രിബ്രഹ്മ ച ത്രയാക്ഷരം.
ത്രിമാത്രമർധമാത്രം വാ യസ്തം വേദ സ വേദവിത് .. 36..

സ്ഥാനങ്ങൾമൂന്നു, പാത്രംമൂന്നു ബ്രഹ്മനും-
മൂന്നു, മൂന്നക്ഷരം രണ്ടുമാത്ര;
പിന്നെയീയർദ്ധമാം മാത്രയൊത്തുള്ളതൊ-
ട്ടറിയുന്നവൻതന്നെ വേദവിത്ത്. 36

തൈലധാരമിവാച്ഛിന്നദീർഘഘണ്ടാനിനാദവത്.
ബിന്ദുനാദകലാതീതം യസ്തം വേദ സ വേദവിത് .. 37..

എണ്ണതൻധാരപോൽ നീണ്ടുനേർത്തുള്ളതാ-
യീടുമീ മണിനാദമെന്നപോലെ,
ബിന്ദു, നാദം, കലയെന്നിവക്കപ്പുറ-
ത്തുള്ളതൊട്ടറിവവൻ വേദവിത്ത്. 37

യഥൈവത്പലനാലേന തോയമാകർഷയേന്നരഃ.
തഥൈവോത്കർഷയേദ്വായും യോഗീ യോഗപഥേ സ്ഥിതഃ .. 38..

താമരത്തണ്ടിലൂടെപ്രകാരത്തിൽ നീർ-
മെല്ലെമേൽപ്പോട്ടുയർന്നെത്തിടുന്നൂ,
അപ്രകാരത്തിലീ യോഗി യോഗത്തിലൂ-
ടെത്തണം യോഗത്തിന്നൂർധ്വപദം. 38

അർധമാത്രാത്മകം കൃത്വാ കോശീഭൂതം തു പങ്കജം.
കർഷയേന്നലമാത്രേണ ഭ്രുവോർമധ്യേ ലയം നയേത് .. 39..

ആക്കിടേണം കമലമർദ്ധമാം മാത്രയായ്;
നാഡീസുഷുമ്നയാലെത്തിക്കണം പ്രാണനെ-
ത്തൻ കടിപ്രദേശത്തിലായെത്തിച്ച-
ശേഷം ലയിപ്പിക്കവേണമാവായുവും. 39

ഭ്രുവോർമധ്യേ ലലാടേ തു നാസികായാസ്തു മൂലതഃ.
ജാനീയാദമൃതം സ്ഥാനം തദ്ബ്രഹ്മായതനം മഹത് .. 40..

പുരികങ്ങൾ മദ്ധ്യമായ് നാസികതൻമൂല-
മെത്തിനിൽക്കും നെറ്റിയമൃതസ്ഥലം.
ആയിടുന്നായതുതന്നെ ബ്രഹ്മസ്ഥലം,
ആകും മഹത്ത്വമേറീടുന്നിടം. 40

ആസനം പ്രാണസംരോധഃ പ്രത്യാഹാരശ്ച ധാരണാ.
ധ്യാനം സമാധിരേതാനി യോഗാംഗാനി ഭവന്തി ഷട് .. 41..

ആസനം, പ്രാണനിരോധനം, പ്രത്യാ-
ഹാരവും, ധാരണ, ധ്യാനം, സമാധിയും;
ആയിടുന്നായവയാറതായീടുന്നി-
തംഗങ്ങളാറവ യോഗമതിന്റെയും. 41

ആസനാനി ച താവന്തി യാവന്ത്യോ ജീവജാതയഃ.
ഏതേഷാനതുലാൻഭേദാന്വിജാനാതി മഹേശ്വരഃ .. 42..

ജീവജാലങ്ങൾതൻ ജാതികളെത്രയു-
ണ്ടത്രയുണ്ടെണ്ണമീയാസനങ്ങൾ.
ആയവതൻ വകഭേദങ്ങളെത്രയെ-
ന്നറിയുന്നതീ മഹാദേവന്നുതാൻ. 42

ഛരിദ്രം ഭദ്രം തഥാ സിംഹം പദ്മം ചേതി ചതുഷ്ടയം.
ആധാരം പ്രഥമം ചക്രം സ്വാധിഷ്ഠാനം ദ്വിതീയകം .. 43..
യോനിസ്ഥാനം തയോർമധ്യേ കാമരൂപം നിഗദ്യതേ.
ആധാരാഖ്യേ ഗുദസ്ഥാനേ പങ്കജം യച്ചതുർദലം .. 44..
തന്മധ്യേ പ്രോച്യതേ യോനിഃ കാമാഖ്യാ സിദ്ധവന്ദിതാ.
യോനിമധ്യേ സ്ഥിതം ലിംഗം പശ്ചിമാഭിമുഖം തഥാ .. 45..

സിദ്ധാസനം പിന്നെ ഭദ്രവും, സിംഹവും,
പത്മാസനം നാലതിശ്രേഷ്ഠവും.
പ്രഥമനാധാരചക്രം പിന്നെ സ്വാധിഷ്ഠ-
മാകുന്നു കാമനും യോനിമദ്ധ്യം.

ആധാരപങ്കജത്തിന്നിതൾ നാലതും,
യോനിയിൽ വാസനായീടുന്നു കാമനും.
ആകുന്നു കാമനോ സിത്ഥവന്ദിതനതും,
യോനിമദ്ധ്യത്തിലായീടുന്നു ലിംഗവും.
ലിംഗമതിൻമുഖം നോക്കിനിൽക്കുന്നതും
പശ്ചിമദിക്കിലേക്കാകുന്നതുണ്ടതും. 43,45

മസ്തകേ മണിവദ്ഭിന്നം യോ ജാനാതി സ യോഗവിത്.
തപ്തചാമീകരാകാരം തഡില്ലേഖേവ വിസ്ഫുരത് .. 46..
ചതുരസ്രമുപര്യഗ്നേരധോ മേഢ്രാത്പ്രതിഷ്ഠിതം.
സ്വശബ്ദേന ഭവേത്പ്രാണഃ സ്വാധിഷ്ഠാനം തദാശ്രയം .. 47..
സ്വാധിഷ്ഠാനം തതശ്ചക്രം മേഢ്രമേവ നിഗദ്യതേ

വേദവിത്തറിയുന്നു മസ്തകത്തിൽ രത്ന-
തുല്യമായ് ശോഭിച്ചിടുന്നതാം വസ്തുവെ;
കനലിലായ്ച്ചുട്ടതാം സ്വർണ്ണവർണ്ണത്തൊടും,
ഇടിമിന്നൽപോലെതാൻ ശോഭിച്ചിടുന്നതും,

അഗ്നിതൻസ്ഥാനത്തുനിന്നുനാലംഗുലം-
മോളിലായ് ലിംഗമൂലത്തിന്നു കീഴിലായ്
തൻനാദമൊത്തുനിൽക്കുന്നതാം പ്രാണന്റെ
യാശ്രയമാകുന്നു സ്വാധിഷ്ഠാനവും.46,47

മണിവത്തന്തുനാ യത്ര വായുനാ പൂരിതം വപുഃ .. 48..
തന്നാഭിമണ്ഡലം ചക്രം പ്രോച്യതേ മണിപൂരകം.
ദ്വാദശാരമഹാചക്രേ പുണ്യപാപനിയന്ത്രിതഃ .. 49..
താവജ്ജീവോ ഭ്രമത്യേവം യാവത്തത്ത്വം ന വിന്ദതി.

ലിംഗമൂലത്തിലായ് സ്വാധിഷ്ഠാനവും,
ആയിടം വായുവാൽ പൂരിതംതന്നെയും. 48
നാഭിതൻമണ്ഡലം മണിപൂരകം ചക്രം,
പന്ത്രണ്ടരം പുണ്യപാപത്തിൻ കാരകം. 49

ഊർധ്വം മേഢ്രാദധോ നാഭേഃ കന്ദോ യോഽസ്തി ഖഗാണ്ഡവത് .. 50..
തത്ര നാഡ്യഃ സമുത്പന്നാഃ സഹസ്രാണി ദ്വിസപ്തതിഃ.
തേഷു നാഡീസഹസ്രേഷു ദ്വിസപ്തതിരുദാഹൃതാഃ .. 51..

തത്ത്വം മഹത്തിതുൾക്കൊള്ളും വരേക്കുതൻ
ജീവൻ ഭ്രമിച്ചലഞ്ഞീടുന്നതുണ്ടതും.
ലിംഗമൂലം-നാഭി രണ്ടതിൻ മദ്ധ്യമായ്
പക്ഷിതൻമുട്ടപോലുള്ളടിസ്ഥാനത്തു-
നിന്നുൽഭവിക്കുന്നു നാഡീസമൂഹങ്ങ-
ളുണ്ടെഴുപത്തിരണ്ടായിരം മൊത്തമായ്.
ആയതിലെത്രയും ശ്രേഷ്ഠമായുണ്ടെഴു-
പത്തിരണ്ടാകുന്നു നാഡികൾ മുഖ്യവും.50,51

പ്രധാനാഃ പ്രാണവാഹിന്യോ ഭൂയസ്തത്ര ദശ സ്മൃതാഃ.
ഇഡാ ച പിംഗലാ ചൈവ സുഷുമ്നാ ച തൃതീയകാ .. 52..
ഗാന്ധാരീ ഹസ്തിജിഹ്വാ ച പൂഷാ ചൈവ യശസ്വിനീ.
അലംബുസാ കുഹൂരത്ര ശംഖിനീ ദശമീ സ്മൃതാ .. 53..
ഏവം നാഡീമയം ചക്രം വിജ്ഞേയം യോഗിനാ സദാ.
സതതം പ്രാവാഹിന്യഃ സോമ സൂര്യാഗ്നിദേവതാഃ .. 54..

ശ്രേഷ്ഠമാം നാഡികളെഴുപത്തിരണ്ടതിൽ
നാഡികൾ പത്തതും പ്രാണന്റെ വാഹിനി.
ഇഡയൊന്നു, പിംഗള, മൂന്നുസുഷുമ്നതാൻ,
ഗാന്ധാരി, ഹസ്തിനി, ജിഹ്വ-പൂഷാ, യശസ്വിനി,
എട്ടാണാലംബുസ, കുഹു പിന്നെ ശംഖിനി-
പത്തിവതന്നെയും പ്രാണന്റെ വാഹിനി.
ഇപ്രകാരം നാഡിചക്രവിജ്ഞാനമു-
ണ്ടാകവേണം യോഗിയായവർക്കെപ്പൊഴും.52-54

ഇഡാപിംഗലാസുഷുമ്നാസ്തിസ്രോ നാഡ്യഃ പ്രകീർതിതാഃ.
ഇഡാ വാമേ സ്ഥിതാ ഭാഗേ പിംഗലാ ദക്ഷിണേ സ്ഥിതാ .. 55..
സുഷുമ്നാ മധ്യദേശേ തു പ്രാണമാർഗാസ്ത്രയഃ സ്മൃതാഃ.
പ്രാണോഽപാനഃ സമാനശ്ചോദാനോ വ്യാനസ്തഥൈവ ച .. 56..
നാഗഃ കൂർമഃ കൃകരകോ ദേവദത്തോ ധനഞ്ജയഃ.
പ്രാണാദ്യാഃ പഞ്ച വിഖ്യാതാ നാഗാദ്യാഃ പഞ്ച വായവഃ .. 57..

വാമമാകുന്നിഡ, ദക്ഷിണം പിംഗള-
മദ്ധ്യംസുഷുമ്ന പ്രാണസ്വരൂപങ്ങളും.
പ്രാണാപാനൻ, സമാനനുദാനനും-
വ്യാനനഞ്ചായതും പ്രാണവായുക്കളും.
നാഗ-കൂർമ്മൻ കൃകര-ദേവദത്തനും,
ധനഞ്ജയനഞ്ചതും നാഗവായുക്കളും.
പ്രാണാദിയഞ്ചതും, നാഗാദിയഞ്ചതും-
വായുക്കൾപത്തതായീടും പ്രസിദ്ധവും.55-57

ഏതേ നാഡീസഹസ്രേഷു വർതന്തേ ജീവരൂപിണഃ.
പ്രാണാപാനവശോ ജീവോ ഹ്യധശ്ചോർധ്വം പ്രധാവതി .. 58..
വാമദക്ഷിണമാർഗേണ ചഞ്ചലത്വാന്ന ദൃശ്യതേ.
ആക്ഷിപ്തോ ഭുജദണ്ഡേന യഥോച്ചലതി കന്ദുകഃ .. 59..
പ്രാണാപാനസമാക്ഷിപ്തസ്തദ്വജ്ജീവോ ന വിശ്രമേത്.
അപാനാത്കർഷതി പ്രാണോഽപാനഃ പ്രാണാച്ച കർഷതി .. 60..
ഖഗരജ്ജുവദിത്യേതദ്യോ ജാനാതി സ യോഗവിത്.
ഹകാരേണ ബഹിര്യാതി സകാരേണ വിശേത്പുനഃ .. 61.

ഹംസഹംസേത്യമം മന്ത്രം ജീവോ ജപതി സർവദാ.
ശതാനി ഷട്ദിവാരാത്രം സഹസ്രാണേകവിംശതിഃ .. 62..
ഏതൻസംഖ്യാന്വിതം മന്ത്രം ജീവോ ജപതി സർവദാ.
അജപാ നാമ ഗായത്രീ യോഗിനാം മോക്ഷദാ സദാ .. 63..

ഇപ്രകാരം വായു ജീവരൂപത്തിലാ-
യുണ്ടതും നാഡികളായിരംതന്നെയും.
പ്രാണാപാനനൊത്തായി ചരിക്കുന്നു
ജീവനും മേലുകീഴായിട്ടിതെപ്പൊഴും.

മാർഗ്ഗം വടക്കുതെക്കായ് ചരിക്കും ചില-
പ്പോളദൃശ്യംതന്നെ ചഞ്ചലത്ത്വത്തിനാൽ.
പ്രാണാപാനനാൽ കൈപ്പന്തെറിഞ്ഞങ്ങു
ക്രീടിക്കയാലില്ല വിശ്രമം ജീവനും.

ഉണ്ടതാകർഷണം പ്രാണാപാനൻ പര-
സ്പരം; ആയതറിയുന്നവൻ യോഗിതാൻ.
പ്രാണൻ പുറത്തുപോകും 'ഹ'കാരത്താല-
പാനൻ 'സ'കാരത്തിനാലുള്ളിലായിടും.

ഇപ്രകാരം ഹംസ ഹംസമന്ത്രംജപി-
ച്ചീടുന്നു ജീവികൾ സർവ്വത്രമാത്രയും.
ഉണ്ടു 'ഹംസം' ജപം ദിനരാത്രമൊന്നതിൽ
ഇരുപത്തിയോരായിരത്തിയറുനൂറുതാൻ.
ആയിടു'ന്നജപഗായത്രി'താൻ ഹംസമ-
ന്ത്രം ജപം യോഗിക്കു മോക്ഷപ്രദായകം. 58-63

അസ്യാഃ സങ്കൽപമാത്രേണ നരഃ പാപൈഃ പ്രമുച്യതേ.
അനയാ സദൃശീ വിദ്യാ അനയാ സദൃശോ ജപഃ .. 64..
അനയാ സദൃശം പുണ്യം ന ഭൂതം ന ഭവിഷ്യതി.
യേന മാർഗേണ ഗന്തവ്യം ബ്രഹ്മസ്ഥാനം നിരാമയം .. 65..

ഇപ്രകാരം അജപഗായത്രിമന്ത്രത്തി-
നാലെ നേടും നരൻ മുക്തി പാപത്തിലും.

ഇല്ലില്ലിതിന്നൊത്ത വിദ്യയൊട്ടില്ലിതി-
ന്നൊത്തതാകും ജപം ഇല്ല വേറൊന്നുമേ.
ഇല്ലിതിന്നൊത്തപുണ്യം, ഭൂത ഭാവിയും,
ലഭ്യം നിരാമയം ബ്രഹ്മമാം സ്ഥാനവും.64,65

മുഖേനാച്ഛാദ്യ തദ്ദ്വാരം പ്രസുപ്താ പരമേശ്വരീ.
പ്രബുദ്ധാ വഹ്നിയോഗേന മനസാ മരുതാ സഹ .. 66..

ആയമാർഗ്ഗം, തൻമുഖത്താൽ മറച്ചുറ-
ങ്ങിടുന്നു ശക്തിയാകും പരമേശ്വരി.
വഹ്നിയോഗത്താലുറച്ച ചിത്തത്തിനാ-
ലാണുണർത്തേണ്ടുന്നതായതാം ശക്തിയെ. 66

സൂചിവദ്ഗുണമാദായ വ്രജത്യൂർധ്വം സുഷുമ്നയാ.
ഉദ്ഘാടയേത്കപാടം തു യഥാ കുഞ്ചികയാ ഹഠാത് .. 67..
കുണ്ഡലിന്യാ തയാ യോഗീ മോക്ഷദ്വാരം വിഭേദയേത് .. 68..

സൂചിതൻ നൂലുപോൽ, താഴിന്റെ താക്കോലു-
പോൽ തുറന്നീടണം യോഗികൾ തന്റെയീ
മോക്ഷത്തിലേക്കുള്ളതാം കവാടത്തെയും
തന്റെയീ കുണ്ഡലിനിയാകുന്ന ശക്തിയാൽ. 67,68

കൃത്വാ സമ്പുടിതൗ കരൗ ദൃഢതരം ബധ്വാഥ പദ്മാസനം.
ഗാഢം വക്ഷസി സന്നിധായ ചുബുകം ധ്യാനം ച തച്ചേതസി..
വാരംവാരമപാനമൂർധ്വമനിലം പ്രോച്ചാരയൻപൂരിതം.
മുഞ്ചൻപ്രാണമുപൈതി ബോധമതുലം ശക്തിപ്രഭാവാന്നരഃ 69

പത്മാസനത്തെബന്ധിക്കണം കൈകൾനീ-
ട്ടീടണം, മാർവ്വിടം താടിയാൽ ബലമായ-
മർത്തണം, ധ്യാനിക്കണം ബ്രഹ്മവും: പി-
ന്നപാനനെ മുകളിലേക്കായ് നയിച്ചീടണം:
കുംഭകംചെയ്തതിൻ ശേഷമാപ്രാണനെ
താഴേക്കതാക്കീട്ടുണർത്തണം ശക്തിയെ:
അനുഭവിച്ചീടുകവേണമാ ശക്തിയും. 69

പദ്മാസനസ്ഥിതോ യോഗീ നാഡീദ്വാരേഷു പൂരയൻ.
മാരുതം കുംഭയന്യസ്തു സ മുക്തോ നാത്ര സംശയഃ .. 70..

പത്മാസനത്തിലങ്ങേറീട്ടു നാഡികൾ-
ക്കുള്ളിലായ് വായുവുൾക്കൊണ്ടങ്ങു കുംഭകം
ചെയ്തിട്ടു വായുവെതന്നെ നിരോധിച്ചി-
ടുന്നതാം യോഗികൾ നേടുന്നു മുക്തിയും. 70

അംഗാനാം മർദനം കൃത്വാ ശ്രമജാതേന വാരിണാ.
കട്വമ്ലലവണത്യാഗീ ക്ഷീരപാനരതഃ സുഖീ .. 71..
ബ്രഹ്മചാരീ മിതാഹാരീ യോഗീ യോഗപരായണഃ.
അബ്ദാദൂർധ്വം ഭവേത്സിദ്ധോ നാത്ര കാര്യാം വിചാരണാ .. 72..

വ്യായാമഹേതുവായുണ്ടായിടും വിയർ-
പ്പാകയും ദേഹത്തുതന്നെ നിർത്തീടണം.
കടവമ്ലലവണങ്ങളൊക്കെ വർജ്ജിച്ചുനൽ-
പാൽകുടിച്ചീടുന്ന ബ്രഹ്മചാരീ മിത-
ഭോജിയാം യോഗികൾ സിദ്ധരായീടുന്ന-
തുണ്ടേകവർഷത്തിനുള്ളിലും നിശ്ചയം.71,72

കന്ദോർധ്വകുണ്ഡലീ ശക്തിഃ സ യോഗീ സിദ്ധിഭാജനം.
അപാനപ്രാണയോരൈക്യം ക്ഷയന്മൂത്രപുരീഷയോഃ .. 73..
യുവാ ഭവതി വൃദ്ധോ/പി സതതം മൂലബന്ധനാത്.
പാർഷ്ണിഭാഗേന സമ്പീഡ്യ യോനിമാകുഞ്ചയേദ്ഗുദം .. 74..
അപാനമൂർധ്വമുത്കൃഷ്യ മൂലബന്ധോ/യമുച്യതേ.
ഉഡ്യാണം കുരുതേ യസ്മാദവിശ്രാന്തമഹാഖഗഃ .. 75..
ഉഡ്ഡിയാണം തദേവ സ്യാത്തത്ര ബന്ധോ വിധീയതേ.
ഉദരേ പശ്ചിമം താണം നാഭേരൂർധ്വം തു കാരയേത് .. 76..
ഉഡ്ഡിയാണോ/പ്യയം ബന്ധോ മൃത്യുമാതംഗകേസരീ.
ബധ്നാതി ഹി ശിരോജാതമധോഗാമിനഭോജലം .. 77..

കന്ദത്തിൻമോളിലെ ശക്തി-കുണ്ഡലിനിയെ
തൊട്ടുണർത്തുന്നവൻ സിദ്ധനത്രേ.
വേണ്ടവണ്ണം മൂലബന്ധമഭ്യാസത്തെ
ദീക്ഷിക്കുകിൽ ലഭ്യമാകുന്നതുണ്ടതും-

പ്രാണാപാനനൊന്നായ്ഭവിച്ചീടും, ക്ഷ-
യിക്കുന്നു മൂത്രമലമാകും വിസർജ്യവും.
ആയിട്ടും വൃദ്ധരായീടുന്നയോഗിക-
ളാകും യുവാക്കളെപ്പോലെ യോഗത്തിനാൽ.

ഉപ്പൂറ്റിതന്നാലമർത്തണം യോനിതൻ-
സ്ഥാനത്തു-പിന്നെയപാനനാം വായു മേൽ-
പ്പോട്ടായുയർത്തുവാനായ് ഗുദത്തെച്ചുരു-
ക്കീടണം, ആകുന്നു മൂലത്തിൻ ബന്ധനം.

പക്ഷിരാജൻതന്റെ വിശ്രമംപോലെത-
ന്നുദരത്തിൻ പശ്ചിമ'താണ'ത്തെ നാഭിതൻ
മോളിലായ് നിർത്തുന്നതായിടും ബന്ധന-
ത്തിന്നുപേർ ചൊല്ലുന്നതു'ഉഡ്യാന'മെന്നുതാൻ.73-77

തതോ ജാലന്ധരോ ബന്ധഃ കർമദുഃഖൗഘനാശനഃ.
ജാലന്ധരേ കൃതേ ബന്ധേ കർണസങ്കോചലക്ഷണേ .. 78..
ന പീയൂഷം പതത്യഗ്നൗ ന ച വായുഃ പ്രധാവതി.
കപാലകുഹരേ ജിഹ്വാ പ്രവിഷ്ടാ വിപരീതഗാ .. 79..
ഭ്രുവോരന്തർഗതാ ദൃഷ്ടിർമുദ്രാ ഭവതി ഖേചരീ.
ന രോഗോ മരണം തസ്യ ന നിദ്രാ ന ക്ഷുധാ തൃഷാ .. 80..
ന ച മൂർച്ഛാ ഭവേത്തസ്യ യോ മുദ്രാം വേത്തി ഖേചരീം.
പീഡ്യതേ ന ച രോഗേണ ലിപ്യതേ ന ച കർമണാ .. 81..

ജാലന്ധരത്താൽ നിരോധിക്കണം ശിരോ-കേശ-
ജലത്തെയും മുകളിലായ്ത്തന്നെയും.
ആയതാലെ നശിച്ചീടുന്നു കർമ്മബന്ധ-ക്ലേശ-
മാകയു-മില്ല പതിക്കില്ലയഗ്നിയിലമൃതവും.

നാവുമേൽപ്പോട്ടായ്മടക്കി കപാലകുഹ-
രത്തിലാക്കീട്ടുതൻ ദൃഷ്ടികൾ രണ്ടുമേ
ഭ്രൂമദ്ധ്യമാക്കീട്ടുറപ്പിച്ചിടുന്നതാം
മുദ്രയായീടുന്നു 'ഖേചരി'തന്നെയും.

ഖേചരിയഭ്യസിച്ചീടുകിലുണ്ടാകയി-
ല്ലുറക്കം, ദാഹവും, വിശപ്പെന്നതും;
ഉണ്ടാകയില്ലരോഗങ്ങൾ നീങ്ങീടുന്ന-
തുണ്ടതും മൃത്യുവെന്നുള്ളതാം ഭീതിയും.
ഇല്ല മോഹാലസ്യ ഭീതി രോഗത്തിലും,
കർമ്മബന്ധങ്ങളൊട്ടുണ്ടാകയില്ലതും. 77-81

ബധ്യതേ ന ച കാലേന യസ്യ മുദ്രസ്തി ഖേചരീ.
ചിത്തം ചരതി ഖേ യസ്മാജ്ജിഹ്വാ ഭവതി ഖേഗതാ .. 82..

ഖേചരിമുദ്രയാലാകാശഗാമിയാ-
യീടുന്നു ജിഹ്വ; യാകാശത്തിലേക്കത-
ങ്ങെത്തുന്നുചിത്ത-മതാകയാലായവ-
ന്നുണ്ടാകയില്ല കാലത്തിന്റെ ബന്ധനം.82

തേനൈഷാ ഖേചരീ നാമ മുദ്രാ സിദ്ധനമസ്കൃതാ.
ഖേചര്യാ മുദ്രയാ യസ്യ വിവരം ലംബികോർധ്വതഃ .. 83..
ബിന്ദുഃ ക്ഷരതി നോ യസ്യ കാമിന്യാലിംഗിതസ്യ ച.
യാവദ്ബിന്ദുഃ സ്ഥിതോ ദേഹേ താവന്മൃത്യുഭയം കുതഃ .. 84..

ആകയാലാചരിച്ചീടുന്നു സിദ്ധരാം
യോഗികൾ ഖേചരിമുദ്രയെത്തന്നെയും.

ദ്വാരങ്ങൾ നാലടയ്ക്കുന്നവൻ തന്നുടെ
വീര്യം സ്രവിക്കയില്ലൊട്ടുമേ ചേലുള്ള
നാരിതൻ ഗാഢമാമാലിംഗനത്തിലും;
ഇല്ലതെല്ലുംഭയം മൃത്യുവിൻതങ്കലും-
വീര്യത്തെ ദേഹത്തിനുള്ളിൽ ധരിക്കയാൽ.83,84

യാവദ്ബദ്ധാ നഭോമുദ്രാ താവദ്ബിന്ദുർന ഗച്ഛതി.
ഗലിതോ/പി യദാ ബിന്ദുഃ സമ്പ്രാപ്തോ യോനിമണ്ഡലേ .. 85..
വ്രജത്യൂർധ്വം ഹഠാച്ഛക്ത്യാ നിബദ്ധോ യോനിമുദ്രയാ.
സ ഏവ ദ്വിവിധോ ബിന്ദുഃ പാണ്ഡരോ ലോഹിതസ്തഥാ .. 86..
പാണ്ഡരം ശുക്രമിത്യാഹുർലോഹിതാഖ്യം മഹാരജഃ.
വിദ്രുമദ്രുമസങ്കാശം യോനിസ്ഥാനേ സ്ഥിതം രജഃ .. 87..
ശശിസ്ഥാനേ വസേദ്ബിന്ദുഃസ്തയോരൈക്യം സുദുർലഭം.
ബിന്ദുഃ ശിവോ രജഃ ശക്തിർബിന്ദുരിന്ദൂ രജോ രവിഃ .. 88..

ഖേചരിയെത്രനാളത്രനാളില്ലവീര്യം-
സ്രവിക്കില്ലല്ലതുണ്ടാവുകിൽ
യോനിയാംമുദ്രതൻ ശക്തിയാലായതാം
വീര്യത്തെ മുകളിലേക്കായ്‌വലിച്ചാക്കിടാം.

ഉണ്ടുണ്ടുരണ്ടുവർണ്ണത്തിലീ വീര്യവും,
ശ്വേതവർണ്ണം, പിന്നെ രക്തവർണ്ണത്തിലും.
ശ്വേതവർണ്ണം വീര്യമായിടും ശുക്ലവും;
രക്തവർണ്ണം വീര്യമാകും മഹാരജസ്സ്.

പവിഴത്തിനൊത്തപോൽ രക്തച്ചുവപ്പാർന്നി-
ടും രജസ്സിന്റെ വാസസ്ഥലം യോനിതാൻ.
ആയിടും ചന്ദ്രന്റെ സ്ഥാനത്തു ശുക്ലവും;
രണ്ടതിൻ സംയോഗമെത്രയും ദുർലഭം.

ആകും ശിവസ്വരൂപംതന്നെ ശുക്ലവും,
ശക്തിസ്വരൂപമായിടും രജസ്സതും.
ചന്ദ്രനായിടുന്നു ശുക്ലവീര്യം, പിന്നെ-
യാകുന്നതുണ്ടു സൂര്യൻ രജോവീര്യവും.85-88

ഉഭയഓഃ സംഗമാദേവ പ്രാപ്യതേ പരമം വപുഃ.
വായുനാ ശക്തിചാലേന പ്രേരിതം ഖേ യഥാ രജഃ .. 89..
രവിണൈകത്വമായാതി ഭവേദ്ദിവ്യം വപുസ്തദാ.
ശുക്ലം ചന്ദ്രേണ സംയുക്തം രജഃ സൂര്യസമന്വിതം .. 90..
ദ്വയോഃ സമരസീഭാവം യോ ജാനാതി സ യോഗവിത്.
ശോധനം മലജാലാനാം ഘടനം ചന്ദ്രസൂര്യയോഃ .. 91..
രസാനാം ശോഷണം സമ്യങ്മഹാമുദ്രാഭിധീയതേ .. 92..
വക്ഷോന്യസ്തഹനുർനിപീഡ്യ സുഷിരം യോനേശ്ച വാമാംഘ്രിണാ
ഹസ്താഭ്യാമനുധാരയൻപ്രവിതതം പാദം തഥാ ദക്ഷിണം..
ആപൂര്യ ശ്വസനേന കുക്ഷിയുഗലം ബധ്വാ ശനൈരേചയേ-
ദേഷാ പാതകനാശിനീ നനു മഹാമുദ്രാ നൃണാം പ്രോച്യതേ .. 93.

രണ്ടതിൻ സംയോഗമുണ്ടാകുമെങ്കിലോ
ലഭ്യമാകും പരമമാകുന്ന ദേഹവും.
വായുവാൽ ശക്തിതൻ ചലനമുണ്ടാവുകിൽ
പ്രാപിച്ചിടും രജസ്സ് രവിതന്റെനികടത്തി-

ലപ്പൊഴോ ദേഹികൾതന്റെ ദേഹങ്ങളും-
ദിവ്യമായിഭവിച്ചീടുന്നതുണ്ടതും.

ചന്ദ്രസംയുക്തമായീടുന്നു ശുക്ലവും,
സൂര്യസമന്വിതംതന്നെ രജസ്സതും.
രണ്ടതിൻ സമരസഭാവത്തെയറിയുന്ന
യോഗത്തെയാണു ചൊല്ലീടുന്നതിന്നിയും.

കീഴ്ത്താടികൊണ്ടമർത്തീടണം ഹൃദയവും,
ഇടതുകാലുപ്പൂറ്റിയാലമർത്തീടണം-
യോനിതൻസ്ഥാനവും, ശേഷമീ കുക്ഷികൾ
രണ്ടതും ബന്ധിക്കണം കാലുമറ്റതാൽ.

പിന്നെയുള്ളിൽനിറച്ചുള്ളതാം പ്രാണനെ-
യൊട്ടൊട്ടുവിട്ടിടേണം പുറത്തേക്കതും.
ആയിടുന്നൂ മഹാമുദ്ര യെന്നുള്ളതാം
നാമമിതായിടും പാപവിനാശനം.89-93

അഥാത്മനിർണയം വ്യാഖ്യാസ്യേ..
ഹൃദിസ്ഥാനേ അഷ്ടദലപദ്മം വർതതേ തന്മധ്യേ രേഖാവലയം
കൃത്വാ ജീവാത്മരൂപം ജ്യോതീരൂപമണുമാത്രം വർതതേ തസ്മിൻസർവം
പ്രതിഷ്ഠിതം ഭവതി സർവം ജാനാതി സർവം കരോതി
സർവമേതച്ചരിതമഹം
കർതാ/ഹം ഭോക്താ സുഖീ ദുഃഖീ കാണഃ ഖഞ്ജോ ബധിരോ മൂകഃ കൃശഃ
സ്ഥൂലോ/നേന പ്രകാരേണ സ്വതന്ത്രവാദേന വർതതേ..
പൂർവദലേ വിശ്രമതേ പൂർവം ദലം ശ്വേതവർണം തദാ ഭക്തിപുരഃസരം
ധർമേ മതിർഭവതി..
യദാ/ഗ്നേയദലേ വിശ്രമതേ തദാഗ്നേയദലം രക്തവർണം തദാ നിദ്രാലസ്യ
മതിർഭവതി..
യദാ ദക്ഷിണദലേ വിശ്രമതേ തദ്ദക്ഷിണദലം കൃഷ്ണവർണം തദാ
ദ്വേഷകോപമതിർഭവതി..

.

.

യദാ നൈര്യതദലേ വിശ്രമതേ തന്നൈര്യതദലം നീലവർണം തദാ പാപകർമഹിംസാമതിർഭവതി
യദാ പശ്ചിമദലേ വിശ്രമതേ തത്പശ്ചിമദലം സ്ഫടികവർണം തദാ ക്രീഡാവിനോദേ മതിർഭവതി..
യദാ വായവ്യദലേ വിശ്രമതേ വായവ്യദലം മാണിക്യവർണം തദാ ഗമനചലനവൈരാഗ്യമതിർഭവതി..
യദോത്തരദലേ വിശ്രമതേ തദുത്തരദലം പീതവർണം തദാ സുഖശൃംഗാര-മതിർഭവതി..
യദേശാനദലേ വിശ്രമതേ തദീശാനദലം വൈഡൂര്യവർണം തദാ ദാനാദികൃപാമതിർഭവതി..
യദാ സന്ധിസന്ധിഷു മതിർഭവതി തദാ വാതപിത്തശ്ലേഷ്മമഹാവ്യാധി-പ്രകോപോ ഭവതി..
യദാ മധ്യേ തിഷ്ഠതി തദാ സർവം ജാനാതി ഗായതി നൃത്യതി പഠത്യാനന്ദം കരോതി..
യദാ നേത്രശ്രമോ ഭവതി ശ്രമനിർഭരണാർഥം പ്രഥമരേഖാവലയം കൃത്വാ മധ്യേ നിമജ്ജനം കുരുതേ പ്രഥമരേഖാബന്ധൂകപുഷ്പവർണം തദാ നിദ്രാവസ്ഥാ ഭവതി..
നിദ്രാവസ്ഥാമധ്യേ സ്വപ്നാവസ്ഥാ ഭവതി..
സ്വപ്നാവസ്ഥാമധ്യേ ദൃഷ്ടം ശ്രുതമനുമാനസംഭവവാർതാ ഇത്യാദികൽപനാം കരോതി തദാദിശ്രമോ ഭവതി..
ശ്രമനിർഹരണാർഥം ദ്വിതീയരേഖാവലയം കൃത്വാ മധ്യേ നിമജ്ജനം കുരുതേ ദ്വിതീയരേഖാ ഇന്ദ്രകോപവർണം തദാ സുഷുപ്ത്യവസ്ഥാ ഭവതി സുഷുപ്തൗ കേവലപരമേശ്വരസംബന്ധിനീ ബുദ്ധിർഭവതി നിത്യബോധസ്വരൂപാ ഭവതി പശ്ചാത്പരമേശ്വര-സ്വരൂപേണ പ്രാപ്തിർഭവതി..
തൃതീയരേഖാവലയം കൃത്വാ മധ്യേ നിമജ്ജനം കുരുതേ തൃതീയരേഖാ പദ്മരാഗവർണം തദാ തുരീയാവസ്ഥാ ഭവതി തുരീയേ കേവലപരമാത്മ-സംബന്ധിനീ ഭവതി നിത്യബോധസ്വരൂപാ ഭവതി തദാ ശനൈഃ ശനൈരുപരമേദ്ബുദ്ധ്യാ ധൃതിഗൃഹീതയാത്മസംസ്ഥം മനഃ കൃത്വാ ന കിഞ്ചിദപി ചിന്തയേത്തദാ പ്രാണാപാനയോരൈക്യം കൃത്വാ

സർവം വിശ്വമാത്മസ്വരൂപേണ ലക്ഷ്യം ധാരയതി . യദാ
തുരീയാതീതാവസ്ഥാ തദാ സർവേഷാമാനന്ദസ്വരൂപോ ഭവതി
ദ്വന്ദ്വാതീതോ ഭവതി യാവദ്ദേഹധാരണാ വർതതേ താവത്തിഷ്ഠതി
പശ്ചാത്പരമാത്മസ്വരൂപേണ പ്രാപ്തിർഭവതി ഇത്യനേന പ്രകാരേണ
മോക്ഷോ ഭവതീദമേവാത്മദർശനോപായം ഭവന്തി..
ചതുഷ്പഥസമായുക്തമഹാദ്വാരഗവായുനാ.
സഹ സ്ഥിതത്രികോണാർധഗമനേ ദൃശ്യതേ/ച്യുതഃ .. 94..

ചൊല്ലിടാമിന്നിയുമാത്മാവാതെന്തെന്ന-
തായതിൻ നിര്ണ്ണയം കേട്ടുകൊള്ളൂ;

ഹൃദയപത്മംദളമെട്ടതിൻ മദ്ധ്യമായ്
രേഖതൻ വലയത്തിനുള്ളിലായ് വർത്തിച്ചി-
ടുന്നു ജീവന്റെയാത്മാവതായീടുന്ന-
ജ്യോതിസ്വരൂപമണുമാത്രരൂപത്തിലും.

ആണതും സർവ്വതും, അറിയുന്നു സർവ്വതും,
സർവ്വകർമ്മങ്ങൾതൻ കർത്താവുതന്നതും.
ആകുന്നു കർത്താവുതന്നതും ഭോക്താവ്,
സുഖ-ദുഃഖവും, ഖഞ്ജനും, ബധിര-മൂകനും;
കൃശനതും, സ്ഥൂലനും ആകയും താനെന്ന-
ചിന്തയാൽ വർത്തിച്ചിടും സ്വതന്ത്രന്നവൻ.

ശ്വേതവർണ്ണം ദളം പൂർവ്വത്തിൽ വാസമാ-
യീടുകിൽ ബുദ്ധിയും ഭക്തിധർമ്മത്തിലും;
ആഗ്നേയകോണിലെ രക്തവർണ്ണംദളം-
തന്നിലായീടുകിൽ നിദ്രയാലസ്യവും;

കൃഷ്ണവർണ്ണംദളം ദക്ഷിണംതന്നിലോ-
ദ്വേഷ-കോപാദികൾതന്നെയാകുന്നതും.
നിരൃുതികോണിലെ നീലവർണ്ണംദളം-
തന്നിലെ ബുദ്ധിയോ ഹിംസയും, പാപവും.

സ്ഫടികവർണ്ണംദളം പശ്ചിമംതന്നിലെ-
ബുദ്ധിക്കുക്രീഡാ-വിനോദങ്ങൾ പഥ്യവും;
വായവ്യമാംദളം മാണിക്യവർണ്ണത്തി-
ലെത്തുന്ന ബുദ്ധിക്കു യാത്ര-വൈരാഗ്യവും;

പീതവർണ്ണം വടക്കാകുംദളത്തിലെ-
ബുദ്ധിക്കു ശൃംഗാര-സൌഖ്യമാകും ഗുണം.
ഈശാനകോണിലെ വൈഡൂര്യരത്നവർണ്ണം-
ദളം ദാന-ദയാദിയാം ബുദ്ധിയും.

സന്ധികൾതൻസന്ധിയെത്തുന്നബുദ്ധിക്കു-
വാത-പിത്തം, കഫം, കോപ-രോഗം ഫലം.
മദ്ധ്യത്തിലെത്തുന്ന ബുദ്ധിക്കു സർവ്വവി-
ജ്ഞാന, ഗായത്രിയാനന്ദനൃത്തം ഫലം:

നേത്രക്ഷയം ക്ഷയിപ്പിപ്പതിന്നായ് പ്രഥമ-
ശാഖതൻ മദ്ധ്യത്തിലായിട്ടു മുങ്ങണം.
ചെമ്പരത്തിപ്പൂവതൊത്തവർണ്ണം ശാഖ-
മദ്ധ്യത്തില് മുങ്ങുന്നതാകുന്നു നിദ്രയും.

നിദ്രതൻ മദ്ധ്യത്തിലായിട്ടു സ്വപ്നമു-
ണ്ടായിടുന്നാതിൽ കണ്ടതും, കേട്ടതും-
ചിന്തിച്ചു വിഭ്രാന്തിയുണ്ടായിടുന്നതാ-
ലുണ്ടായിടുന്നതായീടുന്നു ക്ഷീണവും.

ക്ഷീണംക്ഷയിപ്പിപ്പതിന്നതായ് രണ്ടതാം-
ശാഖതൻ മദ്ധ്യത്തിലായിട്ടു മുങ്ങണം.
ആയതായീടുന്നതിന്ദ്രചാപംവർണ്ണ-
മാകും സുഷുപ്തിയെന്നുള്ളോരവസ്ഥയും.
ആയതിൽ ലഭ്യവും നിത്യബോധസ്വരൂ-
പം-പരമേശ്വരം ബുദ്ധിയെന്നുള്ളതും.

ശേഷം നിമജ്ജനം ശാഖമൂന്നിൻമദ്ധ്യ-
മെത്തും, നിറം പത്മരാഗം, തുരീയവും.
ആയതോ നിത്യബോധസ്വരൂപം പരമ-
മാത്മസംബന്ധമാം ബുദ്ധിയെന്നുള്ളതും.

ശേഷമൊട്ടൊട്ടുദൃഢബുദ്ധിയാൽ ഭിന്നമാം-
ചിന്തവിട്ടാത്മനാൽ ചിത്തം നിറയ്ക്കുകിൽ
ഒന്നതായ്ത്തീരുന്നു പ്രാണാപാനനും-
വിശ്വമാത്മസ്വരൂപം ധരിക്കുന്നിതും.

രണ്ടെന്നഭാവം വെടിഞ്ഞുസർവത്രയാ-
നന്ദസ്വരൂപമായ്ത്തീരുന്നവസ്ഥയെ
ചൊല്ലുന്നപേരതായീടുന്നതും 'തുരീ-
യാതീത'മാകുന്നവസ്ഥയെന്നുള്ളതും.

ശേഷമോ ബോധത്തെ വീണ്ടെടുക്കുംവരെ-
ത്തങ്ങിടും ജീവനാദേഹത്തിനുള്ളിലും;
പ്രാപിച്ചിടുന്നു പരമാത്മതത്വത്തിലും;

ആയിടും മോക്ഷമാർഗ്ഗംതന്നെയാണിതും,
ലഭ്യമാകുന്നാത്മദർശ്ശനം നിശ്ചയം.

നാലുമാർഗ്ഗത്തിനൊത്തീ മഹാദ്വാരത്തി-
ലേകനായ്പോയിടും വായുവൊത്തായ്-
വസിച്ചർദ്ധമാകും ത്രികോണത്തിലൂടെചരി-
ക്കുമ്പൊഴാണച്ച്യുതൻതന്നെ ദർശ്ശിപ്പതും. 94

പൂർവോക്തത്രികോണസ്ഥാനാദുപരി പൃഥിവ്യാദിപഞ്ചവർണകം ധ്യേയം.
പ്രാണാദിപഞ്ചവായുശ്ച ബീജം വർണം ച സ്ഥാനകം.
യകാരം പ്രാണബീജം ച നീലജീമൂതസന്നിഭം.
രകാരമഗ്നിബീജം ച അപാനാദിത്യസംനിഭം .. 95..
ലകാരം പൃഥിവീരൂപം വ്യാനം ബന്ധൂകസംനിഭം.
വകാരം ജീവബീജം ച ഉദാനം ശംഖവർണകം .. 96.

ഹകാരം വിയത്സ്വരൂപം ച സമാനം സ്ഫടികപ്രഭം.
ഹൃന്നാഭിനാസാകർണം ച പാദാംഗുഷ്ഠാദിസംസ്ഥിതം .. 97..
ദ്വിസപ്തതിസഹസ്രാണി നാഡീമാർഗേഷു വർതതേ.
അഷ്ടാവിംശതികോടീഷു രോമകൂപേഷു സംസ്ഥിതാഃ .. 98..
സമാനപ്രാണ ഏകസ്തു ജീവഃ സ ഏക ഏവ ഹി.
രേചകാദി ത്രയം കുര്യാദ്ദൃഢചിത്തഃ സമാഹിതഃ .. 99..
ശനൈഃ സമസ്തമാകൃഷ്യ ഹൃത്സരോരുഹകോടരേ.
പ്രാണാപാനൗ ച ബധ്വാ തു പ്രണവേന സമുച്ചരേത് .. 100..

മുൻചൊന്ന മുക്കോണതിന്നുതാൻ മോളിലായ്
അഞ്ചുവെവ്വേറെവർണ്ണത്തൊടൊത്തുള്ളതാം
ഭൂമിയിത്യാദിയാമഞ്ചുതത്വങ്ങളു-
ണ്ടായവയഞ്ചതും ധ്യാനിച്ചിടേണ്ടവ.

പ്രാണാദിയഞ്ചുവായുക്കൾതൻ വർണ്ണ-ബീ-
ജങ്ങളഞ്ചഞ്ചതും കേട്ടുകൊൾക.
പ്രാണബീജം 'യ'കാരംതന്നെ വർണ്ണമോ-
നീലിച്ച കാർമേഘമൊത്തതാകുന്നതും.

അപാനബീജം 'ര'കാരംതന്നെയഗ്നിയും,
വർണ്ണമാദിത്യനൊത്തുള്ളപോലായിടും.
വ്യാനബീജം 'ല'കാരം ഭൂമിരൂപവും,
ചെമ്പരത്തിപ്പൂവതൊത്തതാം വർണ്ണവും.

ഉദാനജീവം-ബീജമാകും 'വ'കാരവും,
ശംഖുവർണ്ണം രൂപമോജലത്തിന്റെയും.
സ്ഫടികവർണ്ണം സമാനൻ ബീജമോ'ഹ'കാ-
രംതന്നെ രൂപമാകാശത്തിനൊത്തതും.

ആകുംസമാനന്നിരിപ്പിടം ഹൃദയകമലം,
നാഭി, നാസികാകർണ്ണവും കാലിലെ-
പെരുവിരൽ, പിന്നെദേഹത്തിലുള്ളെഴുപത്തി-
രണ്ടായിരം നാഡി, രോമകൂപങ്ങളും.

പ്രാണസമാനരൊന്നാകുന്നിതാകുന്നി-
തേകനാം ജീവനും; ചെയ്കവേണം ദൃഢ-
ചിത്തനായ് പ്രാണാപാനനൊത്തായിട്ടു-
പൂരകം, കുംഭകം, സുഖമായ രേചകം-
ചെയ്യണം, ഹൃദയകമലത്തിലായ് പ്രാണനെ-
ബന്ധിക്കണം, പ്രണവമന്ത്രം ജപിക്കണം.95-100

കർണസങ്കോചനം കൃത്വാ ലിംഗസങ്കോചനം തഥാ.
മൂലാധാരാത്സുഷുമ്നാ ച പദ്മതന്തുനിഭാ ശുഭാ .. 101..
അമൂർതോ വർതതേ നാദോ വീണാദണ്ഡസമുത്ഥിതഃ.
ശംഖനാദിഭിശ്ചൈവ മധ്യമേവ ധ്വനിര്യഥാ .. 102..
വ്യോമരന്ധ്രഗതോ നാദോ മായൂരം നാദമേവ ച.
കപാലകുഹരേ മധ്യേ ചതുർദ്വാരസ്യ മധ്യമേ .. 103..
തദാത്മാ രാജതേ തത്ര യഥാ വ്യോമ്നി ദിവാകരഃ.
കോദണ്ഡദ്വയമധ്യേ തു ബ്രഹ്മരന്ധ്രേഷു ശക്തിതഃ .. 104..
സ്വാത്മാനം പുരുഷം പശ്യേന്മനസ്തത്ര ലയം ഗതം.
രത്നാനി ജ്യോത്സ്നിനാദം തു ബിന്ദുമാഹേശ്വരം പദം.
യ ഏവം വേദ പുരുഷഃ സ കൈവല്യം സമശ്നുത
ഇത്യുപനിഷത് .. 105..

കണ്ഠസങ്കോചനം, ലിംഗസങ്കോചനം,
ശേഷമാധാരമൂലത്തിൽനിന്നുൽഭവി-
ക്കുന്നതാം താമരനൂലൊത്തനാഡീ-
സുഷുമ്ന സങ്കോചനംചെയ്തിടും വേളയിൽ
വീണയിൽനിന്നുൽഗമിക്കുന്നമൂർത്തമാം
നാദമുണ്ടായിടുന്നായതിൻ മദ്ധ്യമായ്-
ഉണ്ടായിടും ധ്വനി ശംഖ നാദംപോലെ;
ശേഷം കപാലമദ്ധ്യം നാലുദ്വാരമദ്ധ്യത്തി-
ലൂടുണ്ടായിടും മയിൽനാദത്തിനൊത്തതാം
വ്യോമരന്ധ്രത്തിൽനിന്നുള്ള നാദം...

ശോഭിച്ചിടുന്നവിടെയാത്മാവു സൂര്യനാ-
കാശത്തിലായ്ജ്വലിച്ചീടുന്നപോലെയും;

ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിലെ രണ്ടുവില്ലായതിൻ
മദ്ധ്യമായ് ശക്തിയും ശോഭിച്ചിടുന്നിതും.

(കാൺകവേണം പുരുഷനാത്മാവതിന്നെയും-
തൻമനസ്സിന്നെ ലയിപ്പിച്ചുകാണണം.)

ആകുന്നുരത്നജ്യോതിസ്സതാം ബിന്ദു-
നാദംതാൻ മഹേശ്വരൻതന്റെ പാദങ്ങളും.
ആയതറിയുന്നവൻ പ്രാപിച്ചിടുന്നുകൈ-
വല്യമെന്നുപനിഷത് ഘോഷിപ്പതും. 101-105

ശാന്തിപാഠം

ഓം സഹനാവവതു .. സഹ നൗ ഭുനക്തു ..
സഹ വീര്യം കരവാവഹൈ ..
തേജസ്വിനാവധീതമസ്തു മാ വിദ്വിഷാവഹൈ ..
ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ..

'ഇപ്രകാരം ധ്യാനബിന്ദൂപനിഷത്ത് സമാപിച്ചു'

ബ്രഹ്മവിദ്യോപനിഷത്ത്

(മൂലവും മലയാള പരിഭാഷയും)

ലക്ഷ്മി നാരായണൻ

സ്വാവിദ്യാതത്കാര്യജാതം യദ്വിദ്യാപഹ്നവം ഗതം.
തദ്ധംസവിദ്യാനിഷ്പന്നം രാമചന്ദ്രപദം ഭജേ..

ശാന്തിപാഠം

ഓം സഹ നാവവതു .. സഹ നൗ ഭുനക്തു..
സഹ വീര്യം കരവാവഹൈ..
തേജസ്വിനാവധീതമസ്തു മാ വിദ്വിഷാവഹൈ..
ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ

അഥ ബ്രഹ്മവിദ്യോപനിഷദുച്യതേ..
പ്രസാദാദ്ബ്രഹ്മണസ്തസ്യ വിഷ്ണോരദ്ഭുതകർമണഃ.
രഹസ്യം ബ്രഹ്മവിദ്യായാ ധ്രുവാഗ്നിം സമ്പ്രചക്ഷതേ .. 1..

വിഷ്ണുദേവൻ ബ്രഹ്മകാരുണ്യ കാരണാൽ
ചൊല്ലിടുന്നൂ ബ്രഹ്മവിദ്യാ രഹസ്യവും .01

ഓംിത്യേകാക്ഷരം ബ്രഹ്മ യദുക്തം ബ്രഹ്മവാദിഭിഃ.
ശരീരം തസ്യ വക്ഷ്യാമി സ്ഥാനം കാലത്രയം തഥാ .. 2..

ഓംകാരമേകാക്ഷരം രൂപമായ് ബ്രഹ്മ-
വിത്തുക്കളേതുബ്രഹ്മത്തെ കഥിപ്പതും
ആയൊരോംകാരമേകാക്ഷരംതൻ ശരീരം,
സ്ഥാന-കാലത്രയങ്ങൾ കഥിച്ചിടാം .02

തത്ര ദേവാസ്ത്രയഃ പ്രോക്താ ലോകാ വേദാസ്ത്രയോ/ഗ്നയഃ.
തിസ്രോ മാത്രാർധമാത്രാ ച ത്ര്യക്ഷരസ്യ ശിവസ്യ തു .. 3.

ഓംകാരമാകുന്നു മൂന്നു ദേവന്മാരു-
മൂന്നുലോകം, മൂന്നു വേദങ്ങളഗ്നിത്രയം,
പിന്നെമൂന്നരമാത്രയാകുന്നതീ-
യേകാക്ഷരം സ്വരൂപം ശിവം തന്നെയും .03

ഋഗ്വേദോ ഗാര്‍ഹപത്യം ച പൃഥിവീ ബ്രഹ്മ ഏവ ച.
ആകാരസ്യ ശരീരം തു വ്യാഖ്യാതം ബ്രഹ്മവാദിഭിഃ .. 4..

ആകുന്ന'അ'കാരശരീരമാകുന്നു-
ഋഗ്വേദവും, ഗാര്‍ഹപത്യഗ്നിയെന്നും പിന്നെ
പൃഥ്വീതത്വമെന്നും, ബ്രഹ്മനെന്നുമേ-
ചൊല്ലുന്നു ജ്ഞാനികളായുള്ളവര്‍കളും .04

യജുര്‍വേദോ/ന്തരിക്ഷം ച ദക്ഷിണാഗ്നിസ്തഥൈവ ച.
വിഷ്ണുശ്ച ഭഗവാന്ദേവ ഉകാരഃ പരികീര്‍തിതഃ .. 5..

ആകുന്നു'ഉ'കാരശരീരമാകുന്നെയെര്‍-
വേദമെന്നും, ദക്ഷിണാഗ്നിയെന്നും പിന്നെ
ആകുന്നതാകാശതത്വമെന്നും വിഷ്ണു-
വാകുന്നുകാരമെന്നും കഥിപ്പുണ്ടതും .05

സാമവേദസ്തഥാ ദ്യൗശ്ചാഹവനീയസ്തഥൈവ ച.
ഈശ്വരഃ പരമോ ദേവോ മകാരഃ പരികീര്‍തിതഃ .. 6..

സാമവേദം ശരീരം മകാരത്തി നാ-
വാഹനീയാഗ്നി, സ്വര്‍ഗ്ഗം, ശിവന്‍ ദേവത .06

സൂര്യമണ്ഡലമധ്യേ/ഥ ഹ്യകാരഃ ശംഖമധ്യഗഃ.
ഉകാരശ്ചന്ദ്രസങ്കാശസ്തസ്യ മധ്യേ വ്യവസ്ഥിതഃ .. 7..

ശംഖതിന്‍ മദ്ധ്യമാകുന്ന'അ'കാരത്തിന്നു-
സ്ഥാന-മിരുപ്പിടം സൂര്യമദ്ധ്യം.
ചന്ദ്രികാചന്ദ്രനൊത്താകുന്നു'ഉ'കാരവു-
മാകുന്നിരുപ്പിടം ചന്ദ്രമദ്ധ്യം .07

മകാരസ്ത്വഗ്നിസങ്കാശോ വിധൂമോ വിദ്യുതോപമഃ.
തിസ്രോ മാത്രാസ്തഥാ ജ്ഞേയാ സോമസൂര്യാഗ്നിരൂപിണഃ .. 8..

പുകയാത്തയഗ്നി, മിന്നൽതാൻ 'മ'കാരം-
'ഓം'മാത്രകൾ മൂന്നഗ്നി, സൂര്യ, സോമം .08

ശിഖാ തു ദീപസങ്കാശാ തസ്മിന്നുപരി വർതതേ.
അർധമാത്ര തഥാ ജ്ഞേയാ പ്രണവസ്യോപരി സ്ഥിതാ .. 9..

എപ്രകാരത്തിലീ ദീപമൂർദ്ധാവിലായ്
ദീപശിഖ ശോഭിച്ചു നിന്നിടുന്നൂ;
അപ്രകാരത്തിലീ പ്രണവമന്ത്രത്തിന്നു-
മുകളിലായ് ശോഭിപ്പതർദ്ധമാത്ര .09

പദ്മസൂത്രനിഭാ സൂക്ഷ്മാ ശിഖാ സാ ദൃശ്യതേ പരാ.
സാ നാഡീ സൂര്യസങ്കാശാ സൂര്യം ഭിത്ത്വാ തഥാപരാ .. 10..
ദ്വിസപ്തതിസഹസ്രാണി നാഡീം ഭിത്ത്വാ ച മൂർധനി.
വരദഃ സർവഭൂതാനാം സർവം വ്യാപ്യാവതിഷ്ഠതി .. 11..

ആയിടും താമര നൂലൊത്തതാകുന്നൊ-
രർദ്ധമാം മാത്രയതാകും ശിഖ;
സൂര്യതേജസ്സൊത്തതാകുമാ നാഡിയും-
സൂര്യനേയും പിന്നെയെഴുപത്തിരണ്ടായിരം
നാഡിവ്യൂഹവും ഭേദിച്ചു മൂർദ്ധാവി-
ലെത്തീട്ടനുഗ്രഹിക്കുന്നു സർവ്വത്തിനേം .10,11

കാംസ്യഘണ്ടാനിനാദസ്തു യഥാ ലീയതി ശാന്തയേ.
ഓങ്കാരസ്തു തഥാ യോജ്യഃ ശാന്തയേ സർവമിച്ഛതാ .. 12..

എപ്രകാരം ലയിക്കുന്നു മണിനാദത്തി-
നൊത്തു സർവ്വംശാന്തിയപ്രകാരത്തിലീ-
'ഓം'കാരയോജനത്തലെയും ശാന്തമാ-
യീടുന്നതുള്ളിലുള്ളാഗ്രഹങ്ങൾ. 12

യസ്മിൻവിലീയതേ ശബ്ദസ്തത്പരം ബ്രഹ്മ ഗീയതേ.
ധിയം ഹി ലീയതേ ബ്രഹ്മ സോ/മൃതത്വായ കൽപതേ .. 13..

യാതൊന്നിലെത്തീട്ടു ശബ്ദം ലയിച്ചിടു-
ന്നായതാകുന്നു ചൊല്ലുന്നതും ബ്രഹ്മവും.
യാതൊരു ബ്രഹ്മത്തിലെത്തീട്ടു ബുദ്ധി-
ലയിപ്പതുണ്ടമൃതസ്വരൂപവും താൻ. 13

വായുഃ പ്രാണസ്തഥാകാശസ്ത്രിവിധോ ജീവസഞ്ജ്ഞകഃ.
സ ജീവഃ പ്രാണ ഇത്യുക്തോ വാലാഗ്രശതകൽപിതഃ .. 14..

പ്രാണനും, വായു-വാകാശമീമൂന്നതാ-
കുന്നൊരീ ജീവന്റെ സംജ്ഞമൂന്നും
തുല്യമായീടുന്നു കേശാഗ്രമായതിൻ-
നൂറിലൊന്നെത്രയുണ്ടത്രമാത്രം :14

നാഭിസ്ഥാനേ സ്ഥിതം വിശ്വം ശുദ്ധതത്ത്വം സുനിർമലം.
ആദിത്യമിവ ദീപ്യന്തം രശ്മിഭിശ്ചാഖിലം ശിവം .. 15..

ശുദ്ധതത്വം, സുനിർമ്മലം നാഭിദേ-
ശത്തുതാൻ വാസമീ വിശ്വമതും;
സൂര്യദീപത്തിനൊത്തീ വിശ്വമാകെ
പ്രകാശിപ്പതീ മൂന്നു സംജ്ഞതന്നെ .15

സകാരം ച ഹകാരം ച ജീവോ ജപതി സർവദാ.
നാഭിരന്ധ്രാദ്വിനിഷ്ക്രാന്തം വിഷയവ്യാപ്തിവർജിതം .. 16..

സർവ്വദാ ജീവൻ ജപിച്ചിടുന്നൂ-
'സോഹ'മെന്നുള്ളതാം മന്ത്രത്തെയും:
നാഭിരന്ധ്രത്തിൽനിന്നുത്ഭവിക്കു-
ന്നില്ലയാസക്തിയും വിഷയത്തിലും :16

തേനേദം നിഷ്കലം വിദ്യാത്ക്ഷീരാത്സർപിര്യഥാ തഥാ.
കാരണേനാത്മനാ യുക്തഃ പ്രാണായാമൈശ്ച പഞ്ചഭിഃ .. 17.

പാലിലെ നെയ്യുപോലുള്ള മന്ത്രം
പ്രാണായാമത്തിനാൽ കൈവരിക്കാം .17

ചതുഷ്കലാ സമായുക്തോ ഭ്രാമ്യതേ ച ഹൃദിസ്ഥിതഃ.
ഗോലകസ്തു യദാ ദേഹേ ക്ഷീരദണ്ഡേന വാ ഹതഃ .. 18..
ഏതസ്മിന്വസതേ ശീഘ്രമവിശ്രാന്തം മഹാഖഗഃ.
യാവന്നിശ്വസിതോ ജീവസ്താവന്നിഷ്കലതാം ഗതഃ .. 19..

കടകോലിനാൽ പാൽ കടഞ്ഞിടുംപോൽ,
ഹൃദയത്തിനുള്ളിലായുള്ള തത്ത്വം
ശീഘ്രം കറങ്ങുന്നു ദേഹത്തിലും,
നില്ക്കുമ്പൊഴോ വെണ്ണ വേർപെടുന്നു:
ആയപോൽ ജീവൻ വച്ചിസിച്ചിടുന്ന
ശ്വാസം നിലക്കുകിൽ നിഷ്കളങ്കം .18,19

നഭസ്ഥം നിഷ്കലം ധ്യാത്വാ മുച്യതേ ഭവബന്ധനാത്
അനാഹതധ്വനിയുതം ഹംസം യോ വേദ ഹൃദ്ഗതം .. 20..
സ്വപ്രകാശചിദാനന്ദം സ ഹംസ ഇതി ഗീയതേ.
രേചകം പൂരകം മുക്ത്വാ കുംഭകേന സ്ഥിതഃ സുധീഃ .. 21..
നാഭികന്ദേ സമൗ കൃത്വാ പ്രാണാപാനൗ സമാഹിതഃ.
മസ്തകസ്ഥാമൃതാസ്വാദം പീത്വാ ധ്യാനേന സാദരം .. 22..
ദീപാകാരം മഹാദേവം ജ്വലന്തം നാഭിമധ്യമേ.
അഭിഷിച്യാമൃതേനൈവ ഹംസ ഹംസേതി യോ ജപേത് .. 23..
ജരാമരണരോഗാദി ന തസ്യ ഭുവി വിദ്യതേ.
ഏവം ദിനേ ദിനേ കുര്യാദണിമാദിവിഭൂതയേ .. 24..
ഈശ്വരത്വമവാപ്നോതി സദാഭ്യാസരതഃ പുമാൻ.
ബഹവോ നൈകമാർഗേണ പ്രാപ്താ നിത്യത്വമാഗതാഃ .. 25..

നഭസ്സിലെ നിഷ്കളം തത്വധ്യാനം,
മുക്തമാക്കുന്നു സംസാരബന്ധം:
അനാഹതധ്വനിയുതം ഹംസനാദം,
സ്വപ്രകാശം, ചിദാനന്ദഹംസം
രേചകം, പൂരകം മുക്തമാക്കി
കുംഭകത്തിൽ സ്ഥിതി ചെയ്തിടേണം:

പ്രാണാപാനനെയൊന്നുപോലെ
നാഭിയിലായ് സമമാക്കിടേണം:
മസ്തകത്തിന്നുള്ളിലുള്ളമൃതം
ധ്യാനത്തൊടൊത്തു കുടിച്ചിടേണം:
ഹംസമന്ത്രത്തെ ജപിച്ചിടേണം,
അറ്റിടും രോഗം, ജരാ-മരണം;
സിദ്ധി-വിഭൂതിസംസിദ്ധമാകും;
ഈശ്വരത്വത്തെയും പ്രാപിപ്പതും.
നിത്യത്ത്വമെത്തിടുന്നുണ്ടനേകം
മാനുഷരീമാർഗ്ഗമൊന്നിലൂടെ .20- 25

ഹംസവിദ്യാമൃതേ ലോകേ നാസ്തി നിത്യത്വസാധനം.
യോ ദദാതി മഹാവിദ്യാം ഹംസാഖ്യാം പാരമേശ്വരീം .. 26..

ഹംസവിദ്യാമൃതം ലോകർക്കതും
നിത്യത്ത്വസാധകം ആയിടുന്നൂ:
ഹംസത്വമാം പരമേശ്വരിയെ
ലഭ്യമാക്കും മഹാ 'സോഹ'വിദ്യ .26

തസ്യ ദാസ്യം സദാ കുര്യാത്പ്രജ്ഞയാ പരയാ സഹ.
ശുഭം വാ/ശുഭമന്യദ്വാ യദുക്തം ഗുരുണാ ഭുവി .. 27..

ഹംസദാസ്യം സദാ ചെയ്തിടുന്ന
യോഗികൾക്കായ് രക്ഷ ചെയ്തീടുക.
നന്മ-തിന്മാഭേദമില്ലയാതെ
ഗുരുവിൻ നിയോഗത്തെ വർത്തിക്കുക .27

തത്കുര്യാദവിചാരേണ ശിഷ്യഃ സന്തോഷസംയുതഃ.
ഹംസവിദ്യാമിമാം ലബ്ധ്വാ ഗുരുശുശ്രൂഷയാ നരഃ .. 28..
ആത്മാനമാത്മനാ സാക്ഷാദ്ബ്രഹ്മ ബുദ്ധ്വാ സുനിശ്ചലം.
ദേഹജാത്യാദിസംബന്ധാന്വർണാശ്രമസമന്വിതാൻ .. 29..
വേദശാസ്ത്രാണി ചാന്യാനി പദപാംസുമിവ ത്യജേത്.
ഗുരുഭക്തിം സദാ കുര്യാച്ഛ്രേയസേ ഭൂയസേ നരഃ .. 30..

ഗുരുവിൽനിന്നും 'ഹംസ'വിദ്യ നേടി
സന്തോഷ-സംയുത ചിത്തനായി
ആത്മസാക്ഷാത്ക്കാരമെത്തിടേണം
അറിയണം നിശ്ചലബ്രഹ്മത്തെയും.
വേദശാസ്ത്രാദികൾ ചൊല്ലിടുന്ന
ജാതി-ദേഹാദി സംബന്ധമായ
വർണ്ണാശ്രമത്തെ പരിത്യജിച്ച്
ഗുരുഭക്തനായിട്ടു വർത്തിക്കുക.
നരന്റെ ശ്രേയസ്സിനായുള്ളതാകും
ഉത്തമം മാർഗ്ഗമിതായിടുന്നു .28-30

ഗുരുരേവ ഹരിഃ സാക്ഷാന്നാന്യ ഇത്യബ്രവീച്ഛ്രുതിഃ .. 31..
ശ്രുത്യാ യദുക്തം പരമാർഥമേവ
തത്സംശയോ നാത്ര തതഃ സമസ്തം.
ശ്രുത്യാ വിരോധേ ന ഭവേത്പ്രമാണം
ഭവേദനർഥായ വിനാ പ്രമാണം .. 32..

'ഗുരുവതായീടുന്നു സാക്ഷാൽ ഹരി'
ശ്രുതിയിതായീടുന്നറിഞ്ഞീടുക.
ആയിടുന്നൂ പരമാർത്ഥമിതും
സംശയമറ്റതായീടും ശ്രുതി.
ശ്രുതിയതിന്നൊട്ടു വിരുദ്ധമായാൽ
ഇല്ലില്ലപിന്നെ പ്രമാണമില്ല.
പ്രമാണമില്ലാത്തതിന്നർത്ഥമില്ല,
അർത്ഥമില്ലാത്തതനർത്ഥകാരി .31-32

ദേഹസ്ഥഃ സകലോ ജ്ഞേയോ നിഷ്കലോ ദേഹവർജിതഃ.
ആപ്തോപദേശഗമ്യോ/സൗ സർവതഃ സമവസ്ഥിതഃ .. 33..

ദേഹത്തിനുള്ളിൽ കളങ്കമാകും,
ദേഹംവിടുമ്പൊഴോ നിഷ്കളങ്കം.

ആപ്തമാകുന്നുപദേശവാക്യം,
സർവ്വംസമം ഭാവമായിടുന്നു .33

ഹംസഹംസേതി യോ ബ്രൂയാദ്ധംസോ ബ്രഹ്മാ ഹരിഃ ശിവഃ.
ഗുരുവക്ത്രാത്തു ലഭ്യേത പ്രത്യക്ഷം സർവതോമുഖം .. 34..
തിലേഷു ച യഥാ തൈലം പുഷ്പേ ഗന്ധ ഇവാശ്രിതഃ.
പുരുഷസ്യ ശരീരേ/സ്മിൻസ ബാഹ്യാഭ്യന്തരേ തഥാ .. 35..

ബ്രഹ്മാ-വിഷ്ണൂ ശിവൻ ഹംസാഖ്യനും
ഗുരുവിനാൽ ദർശനം ലഭ്യമാകും .34

എള്ളിന്റെയുള്ളിലുണ്ടെണ്ണ, പൂവിൻ-
പുറത്തായിടുന്നതിൻ ഗന്ധമെങ്കിൽ-
പുരുഷന്നകം-പുറമാകയുമേ
നിറയുന്നതീബ്രഹ്മമൊന്നതത്രേ .35

ഉൽകാഹസ്തോ യഥാലോകേ ദ്രവ്യമാലോക്യ താം ത്യജേത്.
ജ്ഞാനേന ജ്ഞേയമാലോക്യ പശ്ചാജ്ജ്ഞാനം പരിത്യജേത് .. 36..
പുഷ്പവത്സകലം വിദ്യാദ്ഗന്ധസ്തസ്യ തു നിഷ്കലഃ.
വൃക്ഷസ്തു സകലം വിദ്യാച്ഛായാ തസ്യ തു നിഷ്കലാ .. 37..

ദീപജ്യോതിസ്സിനാൽ വസ്തുദർശ്ശിച്ചതിൻ-
ശേഷമാ ദീപം പരിത്യജിക്കാം.
ആയപോൽ ജ്ഞാനദീപത്തിനാൽ ജ്ഞേയമു-
ണ്ടായതിൻശേഷമതും ത്യജിക്കാം .36

സകളമായീടുന്നുപൂവതും പൂവിന്റെ–
ഗന്ധമായീടുന്നു നിഷ്കളങ്കം:
സകളമായീടുന്നുവൃക്ഷവുമായതിൻ
നിഴലായിടുന്നതോ നിഷ്കളങ്കം .37

നിഷ്കലഃ സകലോ ഭാവഃ സർവത്രൈവ വ്യവസ്ഥിതഃ.
ഉപായഃ സകലസ്തദ്വദുപേയശ്ചൈവ നിഷ്കലഃ .. 38..

ഇപ്രകാരം സകള-നിഷ്കളങ്കത്തെയും
കണ്ടിടാം സർവ്വത്ര വസ്തുക്കളിൽ.
കലയുള്ളതായതായീടുന്നു 'സാധന';
'സാധ്യ'മതാകും കലാരഹിതം .38

സകലേ സകലോ ഭാവോ നിഷ്കലേ നിഷ്കലസ്തഥാ.
ഏകമാത്രോ ദ്വിമാത്രശ്ച ത്രിമാത്രശ്ചൈവ ഭേദതഃ .. 39..
അർധമാത്ര പരാ ജ്ഞേയാ തത ഊർധ്വം പരാത്പരം.
പഞ്ചധാ പഞ്ചദൈവത്യം സകലം പരിപഠ്യതേ .. 40..

കലയുള്ളതിൽ സകലഭാവങ്ങളുണ്ടുണ്ട-
തില്ല കലയില്ലാത്ത വസ്തുക്കളിൽ.
മാത്രകൾ മൂന്നതും വെവ്വേറെതന്നെയാ-
ണർദ്ധമാംമാത്ര 'പരാജ്ഞേയ'.

അർദ്ധമാം മത്രതന്നൂർദ്ധ്വമതായിടു-
ന്നാകും 'പരാത്പരം' ചൊല്ലിടുന്നൂ.
സകളത്തിനഞ്ചുണ്ടു ദേവതയഞ്ചതും
ചേർന്നിരിക്കുന്നഞ്ചുമഞ്ചുവിധം .39,40.

ബ്രഹ്മണോ ഹൃദയസ്ഥാനം കണ്ഠേ വിഷ്ണുഃ സമാശ്രിതഃ.
താലുമധ്യേ സ്ഥിതോ രുദ്രോ ലലാടസ്ഥോ മഹേശ്വരഃ .. 41..

ഹൃദയത്തിലാകുന്നു ബ്രഹ്മാവിനാസനം,
വിഷ്ണു കണ്ഠത്തിലും, താലുമദ്ധ്യസ്ഥനായ്-
രുദ്രന്നിരുപ്പിടം പിന്നെ മഹേശ്വര-
നായിടുന്നാസനം നെറ്റിതന്നിൽ .41

നാസാഗ്രേ അച്യുതം വിദ്യാത്തസ്യാന്തേ തു പരം പദം.
പരത്വാത്തു പരം നാസ്തീത്യേവം ശാസ്ത്രസ്യ നിർണയഃ .. 42..
ദേഹാതീതം തു തം വിദ്യാന്നാസാഗ്രേ ദ്വാദശാംഗുലം.
തദന്തം തം വിജാനീയാത്തത്രസ്ഥോ വ്യാപയേത്പ്രഭുഃ .. 43..

നാസാഗ്രമാകുന്നതച്യുതൻസ്ഥാനമാ-
ണായതിന്നറ്റത്തു പരമമാകും പദം.
പരാത്പരത്തിന്നൊത്തുമറ്റൊന്നുമില്ലതിൻ
സ്ഥാനമോ നാസാഗ്രവുംവിട്ടു പന്ത്രണ്ട-
തംഗുലം ദൂരത്തതായി വർത്തിപ്പതു-
ണ്ടായിടംതന്നെയാകുന്നതനന്തവും .42,43

മനോഽപ്യന്യത്ര നിക്ഷിപ്തം ചക്ഷുരന്യത്ര പാതിതം.
തഥാപി യോഗിനാം യോഗോ ഹ്യവിച്ഛിന്നഃ പ്രവർതതേ .. 44..
ഏതത്തു പരമം ഗുഹ്യമേതത്തു പരമം ശുഭം.
നാതഃ പരതരം കിഞ്ചിന്നാതഃ പരതരം ശുഭം .. 45...

ചിത്തമിച്ഛക്കൊത്തു ചുറ്റിക്കറങ്ങട്ടെ;
കണ്ണുകൊണ്ടെന്തെന്തു കണ്ടിടട്ടെ:
യോഗിതൻ യോഗത്തിനില്ല വിച്ഛിഹ്നവും,
ഗുഹ്യം, രഹസ്യമിതായിടും ശുഭകരം.44,45

ശുദ്ധജ്ഞാനാമൃതം പ്രാപ്യ പരമാക്ഷരനിർണയം
ഗുഹ്യാദ്ഗുഹ്യതമം ഗോപ്യം ഗ്രഹണീയം പ്രയത്നതഃ .. 46..
നാപുത്രായ പ്രദാതവ്യം നാശിഷ്യായ കദാചന.
ഗുരുദേവായ ഭക്തായ നിത്യം ഭക്തിപരായ ച .. 47..

ശുദ്ധമായീടുമീ ജ്ഞാനാമൃതത്തിനാൽ
പരമമാമക്ഷരം നിർണ്ണയിച്ചീടണം.
എത്രയും ഗുഹ്യ-ഗോപ്യം വസ്തുതന്നെയും
യത്നിച്ചുവേണം ഗ്രഹിക്കവേണ്ടുന്നതും .46

പുത്രനല്ലാത്തവനായി കൊടുത്തിടാ;
ശിഷ്യനല്ലാത്തവനൊട്ടും കൊടുത്തിടാ;
ഗുരുഭക്തനും, ഭക്തിയുക്തനും മാത്രമേ
ഗോപ്യ-ഗുഹ്യം വിദ്യ നല്കിടാവൂ .47

പ്രദാതവ്യമിദം ശാസ്ത്രം നേതരേഭ്യഃ പ്രദാപയേത്.
ദാതാസ്യ നരകം യാതി സിദ്ധ്യതേ ന കദാചന .. 48..
ഗൃഹസ്ഥോ ബ്രഹ്മചാരീ ച വാനപ്രസ്ഥശ്ച ഭിക്ഷുകഃ.
യത്ര തത്ര സ്ഥിതോ ജ്ഞാനീ പരമാക്ഷരവിത്സദാ .. 49..
വിഷയീ വിഷയാസക്തോ യാതി ദേഹാന്തരേ ശുഭം.
ജ്ഞാനാദേവാസ്യ ശാസ്ത്രസ്യ സർവാവസ്ഥോഽപി മാനവഃ .. 50..

ഇപ്രകാരത്തിലല്ലാതെ വർത്തിപ്പവ-
ന്നില്ലതും സിദ്ധിയും, നരകത്തിലെത്തിടും .48

ഗൃഹസ്ഥനായ്ക്കൊള്ളട്ടെ, ബ്രഹ്മചാരീ, വാന-
പ്രസ്ഥനും, സംന്യാസിയേതുമാട്ടെ;
വാസമേതൊക്കെയും ദിക്കിലായ്ക്കൊള്ളട്ടെ-
യക്ഷരതത്വം ധരിപ്പവൻ ജ്ഞാനിയും .49

വിഷയത്തിലാസക്തനായിരുന്നെങ്കിലും
ശാസ്ത്രജ്ഞാനത്തിനാൽ കൈവരിക്കും ഗതി .50

ബ്രഹ്മഹത്യാശ്വമേധാദ്യൈഃ പുണ്യപാപൈർന ലിപ്യതേ.
ചോദകോ ബോധകശ്ചൈവ മോക്ഷദശ്ച പരഃ സ്മൃതഃ .. 51..
ഇത്യേഷം ത്രിവിധോ ജ്ഞേയ ആചാര്യസ്തു മഹീതലേ.
ചോദകോ ദർശയേന്മാർഗം ബോധകഃ സ്ഥാനമാചരേത് .. 52..
മോക്ഷദസ്തു പരം തത്ത്വം യജ്ജ്ഞാത്വാ പരമശ്നുതേ.
പ്രത്യക്ഷയജനം ദേഹേ സങ്ക്ഷേപാച്ഛൃണു ഗൗതമ .. 53..

പാപമായീടുന്നു ബ്രഹ്മഹത്യ;
പുണ്യമായീടുന്നതശ്വമേധം.
പ്രേരകൻ, ബോധകൻ, മോക്ഷകൻ മൂന്നതാ-
യീടുന്നതാചാര്യ ഭേദങ്ങളും.
മാർഗ്ഗങ്ങൾ കാട്ടുന്നു പ്രേരകൻ, ബോധകൻ
കാട്ടുന്നതുണ്ടതും സ്ഥാനത്തെയും.

ആകുന്നു മോക്ഷദാതാവതായീടുന്ന-
തുണ്ടതും പരമമാകുന്നതത്വം.
ആയതത്വത്തെയറിഞ്ഞവൻ പ്രാപിച്ചി-
ടുന്നതും പരമമാമാത്മാവിനെ.

കേൾക്ക നീ ഗൌതമാ, ചൊല്ലിടാം ദേഹത്തി-
നുള്ളിലെ പ്രത്യക്ഷ യജനത്തെയും .51-53

തേനേഷ്ട്വാ സ നരോ യാതി ശാശ്വതം പദമവ്യയം.
സ്വയമേവ തു സമ്പശ്യേദ്ദേഹേ ബിന്ദും ച നിഷ്കലം .. 54..
അയനേ ദ്വേ ച വിഷുവേ സദാ പശ്യതി മാർഗവിത്.
കൃത്വായാമം പുരാ വത്സ രേചപൂരകകുംഭകാൻ .. 55..

ലഭ്യമാകും നരനെത്രയും ശാശ്വതം,
അവ്യയമാംപദം, ചെയ്തീടുകിൽ
കണ്ടിടാം നിന്റെദേഹത്തിന്റെയുള്ളിലാ-
യുള്ളതാം ബിന്ദുവേ-'നിഷ്കളങ്കം'.

ഉത്തരം, ദക്ഷിണം അയനങ്ങൾ രണ്ടിലും,
പകലിരവു തുല്യമായീടുമ്പൊഴും
രേചകം, പൂരകം, കുംഭകത്തോടൊത്തു-
പ്രാണായാമത്തെയും ചെയ്കവേണം .54,55

പൂർവം ചോഭയമുച്ചാര്യ അർചയേത്തു യഥാക്രമം.
നമസ്കാരേണ യോഗേന മുദ്രയാരഭ്യ ചാർചയേത് .. 56..
സൂര്യസ്യ ഗ്രഹണം വത്സ പ്രത്യക്ഷയജനം സ്മൃതം.
ജ്ഞാനാത്സായുജ്യമേവോക്തം തോയേ തോയം യഥാ തഥാ .. 57..

രണ്ടതുമുച്ചരിച്ചർച്ചനം ചെയ്യണം,
യോഗമുദ്രക്കതൊത്തർച്ചനം ചെയ്യണം .56

പ്രത്യക്ഷ യജനമോ സൂര്യഗ്രഹണവും;
ജ്ഞാനത്തിനാലെയോ സായൂജ്യവും ഫലം.
വെള്ളത്തിലുള്ളവെള്ളംപോലെയൊന്നവ .57

ഏതേ ഗുണാഃ പ്രവർതന്തേ യോഗാഭ്യാസകൃതശ്രമൈഃ.
തസ്മാദ്യോഗം സമാദായ സർവദുഃഖബഹിഷ്കൃതഃ .. 58..
യോഗധ്യാനം സദാ കൃത്വാ ജ്ഞാനം തന്മയതാം വ്രജേത്.
ജ്ഞാനാത്സ്വരൂപം പരമം ഹംസമന്ത്രം സമുച്ചരേത് .. 59..
പ്രാണിനാം ദേഹമധ്യേ തു സ്ഥിതോ ഹംസഃ സദാച്യുതഃ.
ഹംസ ഏവ പരം സത്യം ഹംസ ഏവ തു ശക്തികം .. 60..

പലവിധം ഫലമതും യോഗത്തിനാലെയും,
ദുഃഖവിനാശനം, ചിന്താനിവാരണം .58

ജ്ഞാനം ഫലം ധ്യാനയോഗത്തിനാലെയും-
ജ്ഞാനരൂപം പരമഹംസമന്ത്രം ഫലം .59

ദേഹികൾതൻ ദേഹമുള്ളിൽ വസിപ്പതു-
ണ്ടച്യുതനായിട്ടു ഹംസമെല്ലായ്പ്പോഴും.
ആയിടും പരമസത്യം ഹംസമായിടും;
ഹംസമോ ശക്തിസ്വരൂപവുംതാൻ. 60

ഹംസ ഏവ പരം വാക്യം ഹംസ ഏവ തു വാദികം.
ഹംസ ഏവ പരോ രുദ്രോ ഹംസ ഏവ പരാത്പരം .. 61..
സർവദേവസ്യ മധ്യസ്ഥോ ഹംസ ഏവ മഹേശ്വരഃ.
പൃഥിവ്യാദിശിവാന്തം തു അകാരാദ്യാശ്ച വർണകാഃ .. 62..

ആയിടുന്നൂ വേദസാരമീഹംസമാ-
യീടുന്നു പരമമാം വാക്യവും താൻ.
ആയിടുന്നൂ പരമരുദ്രയും ഹംസമാ-
യീടുന്നതുണ്ടു പരാത്പരവും .61

സർവ്വദേവർക്കുമദ്ധ്യസ്ഥമാം ഹംസമാ-
യീടുന്നതുണ്ടതും പരമേശ്വരം.

ഭൂമിതൊട്ടന്തമാകുംശിവം ഹംസവും;
'അ'മുത്തലി'ക്ഷ'വരേക്കു ഹംസം .62

കൂടാന്താ ഹംസ ഏവ സ്യാന്മാതൃകേതി വ്യവസ്ഥിതാഃ.
മാതൃകാരഹിതം മന്ത്രമാദിശന്തേ ന കുത്രചിത് .. 63..
ഹംസജ്യോതിരനൂപമ്യം മധ്യേ ദേവം വ്യവസ്ഥിതം.
ദക്ഷിണാമുഖമാശ്രിത്യ ജ്ഞാനമുദ്രാം പ്രകൽപയേത് .. 64..

ആയിടും ഹംസമായീടുന്നു മാത്രകൾ;
മാത്രയില്ലാതില്ല മന്ത്രങ്ങളും .63

"ഹംസത്തിന്റനുപമമാം ജ്യോതിസ്സ്-
സ്ഥിതിദേവന്മാർ മദ്ധ്യത്തിൽ." 64

ദാ സമാധിം കുർവീത ഹംസമന്ത്രമനുസ്മരൻ.
നിർമലസ്ഫടികാകാരം ദിവ്യരൂപമനുത്തമം .. 65..

അഭിമുഖം ദക്ഷിണം, ജ്ഞാനമുദ്ര-
കൈക്കൊണ്ടു ധ്യാനിക്കവേണ്ടുന്നതും.
ഹംസമന്ത്രത്താൽ സമാധിയായീടണം,
നിർമ്മലം സ്ഫടികരൂപത്തെ ധ്യാനിക്കണം.65

മധ്യദേശേ പരം ഹംസം ജ്ഞാനമുദ്രാത്മരൂപകം.
പ്രാണോ/പാനഃ സമാനശ്ചോദാനവ്യാനൗ ച വായവഃ .. 66..
പഞ്ചകർമേന്ദ്രിയൈരുക്താഃ ക്രിയാശക്തിബലോദ്യതാഃ.
നാഗഃ കൂർമശ്ച കൃകരോ ദേവദത്തോ ധനഞ്ജയഃ .. 67..
പഞ്ചജ്ഞാനേന്ദ്രിയൈര്യുക്താ ജ്ഞാനശക്തിബലോദ്യതാഃ.
പാവകഃ ശക്തിമധ്യേ തു നാഭിചക്രേ രവിഃ സ്ഥിതഃ .. 68..
ബന്ധമുദ്രാ കൃതാ യേന നാസാഗ്രേ തു സ്വലോചനേ.
അകാരേവഹ്നിരിത്യാഹുരുകാരേ ഹൃദി സംസ്ഥിതഃ .. 69..
മകാരേ ച ഭ്രുവോർമധ്യേ പ്രാണശക്ത്യാ പ്രബോധയേത്.
ബ്രഹ്മഗ്രന്ഥിരകാരേ ച വിഷ്ണുഗ്രന്ഥിർഹൃദി സ്ഥിതഃ .. 70..
രുദ്രഗ്രന്ഥിർഭ്രുവോർമധ്യേ ഭിദ്യതേ/ക്ഷരവായുനാ.
അകാരേ സംസ്ഥിതോ ബ്രഹ്മാ ഉകാരേ വിഷ്ണുരാസ്ഥിതഃ .. 71..

മകാരേ സംസ്ഥിതോ രുദ്രസ്തതോ/സ്യാന്തഃ പരാത്പരഃ.
കണ്ഠം സങ്കുച്യ നാഡ്യാദൗ സ്തംഭിതേ യേന ശക്തിതഃ .. 72..

ജ്ഞാനമുദ്രാത്മകരൂപം-പരമഹം-
സത്തെധ്യാനിക്കണം മദ്ധ്യദേശേ.

പ്രാണാപാനസമാനനുദാനനും-
വ്യാനനും വായുക്കളഞ്ചതുമേ
അഞ്ചുകർമ്മേന്ദ്രിയമൊത്തുചേർന്നാക്രിയാ-
ശക്തിയെതന്നെയും ഉദ്ധരിപ്പൂ.

നാഗകൂർമ്മൻ കൃകരദേവദത്തനും-
ധനഞ്ജയനെന്നുള്ളൊരഞ്ചുവായു:
അഞ്ചുജ്ഞാനേന്ദ്രിയമൊത്തുചേർന്നാജ്ഞാന-
ശക്തിയെത്തന്നെയും ഉദ്ധരിപ്പൂ.

ശക്തിമദ്ധ്യത്തിലാണഗ്നിവാസം;
നാഭിച്ചക്രത്തിലും വാസം രവി.

വേണമഭ്യാസമാദ്യം ബന്ധമുദ്രയാൽ;
അകാരമഗ്നിസ്ഥലം നാസികാഗ്രം-നേത്രം.
ഉകാരമഗ്നിസ്ഥലം ഹൃദയവും, പുരികമ-
ദ്ധ്യത്തിലാകുന്നുവാസം മകാരാഗ്നിയും..

അക്ഷരത്തിന്നാദ്യമാത്രമൂന്നിൽ
പ്രാണനെത്തന്നെ ലയിപ്പിക്കണം.

ആയിടുന്നൂ ഗ്രന്ഥി ബ്രഹ്മം മകാരത്തി-
ലായിടുന്നൂ ഗ്രന്ഥി വിഷ്ണു ഹൃദയത്തിലും.
അക്ഷരവായുവാൽ ഭേദിച്ചിടുന്നതീ-
ഭ്രൂമദ്ധ്യമായിടും ഗ്രന്ഥി രുദ്രത്തെയും.

'അ'കാരത്തിലാകുന്നു വാസവും ബ്രഹ്മാവു-
'ഉ'കാരത്തിൽ വിഷ്ണു, രുദ്രൻ 'മ'കാരത്തിലും.
ആയതുമൂന്നിന്റെയന്ത്യമാകുന്നർദ്ധ-
മാത്രയിൽ വാസം പരാത്പരവും .66-72

രസനാ പീഡ്യമാനേയം ഷോഡശീ വോർധ്വഗാമിനി.
ത്രികൂടം ത്രിവിധാ ചൈവ ഗോലാഖം നിഖരം തഥാ .. 73..
ത്രിശംഖവജ്രമോങ്കാരമൂർധ്വനാലം ഭ്രുവോർമുഖം.
കുണ്ഡലീം ചാലയൻപ്രാണാൻഭേദയൻശശിമണ്ഡലം .. 74..
സാധയന്വജ്രകുംഭാനി നവദ്വാരാണി ബന്ധയേത്.
സുമനഃപവനാരൂഢഃ സരാഗോ നിർഗുണസ്തഥാ .. 75..

കണ്ഠസംങ്കോചനം ചെയ്തിട്ടു നാഡിതൻ-
ശക്തിയെ സ്തംഭനം ചെയ്തിടേണം:
താലുവിൽ നാവമർത്തീടവേണം:
ഷോഡശാധാരയുക്തം ഊർദ്ധ്വഗാമി;
ത്രികൂടയുക്തം ത്രിവിധബ്രഹ്മരന്ധ്രംഗാമി;
സൂക്ഷ്മമായീടും സുഷുമ്നയാം നാഡി;
ത്രിശിഖവജ്രം ഓംകാരയുക്തം ഊർദ്ധ്വ-
നാളം; ദ്രുപോർമുഖം കുണ്ഡലിനി ശക്തിയും
പ്രാണനേയും ചലിപ്പിച്ചങ്ങു ചന്ദ്രന്റെ
മണ്ഡലം ഭേദിക്കണം നവദ്വാരങ്ങൾ
ബന്ധിക്കണം; 'വജ്രകുംഭകം' സാധന-
ചെയ്തീടണം, പവനാരൂഢനാകണം,
നിർഗ്ഗുണനും-പ്രസന്നാത്മകനാകണം .73-75.

ബ്രഹ്മസ്ഥാനേ തു നാദഃ സ്യാച്ഛാകിന്യാമൃതവർഷിണീ.
ഷട്ചക്രമണ്ഡലോദ്ധാരം ജ്ഞാനദീപം പ്രകാശയേത് .. 76..
സർവഭൂതസ്ഥിതം ദേവം സർവേശം നിത്യമർചയേത്.
ആത്മരൂപം തമാലോക്യ ജ്ഞാനരൂപം നിരാമയം .. 77..
ദൃശ്യന്തം ദിവ്യരൂപേണ സർവവ്യാപീ നിരഞ്ജനഃ.
ഹംസ ഹംസ വദേദ്വാക്യം പ്രാണിനാം ദേഹമാശ്രിതഃ.
സപ്രാണാപാനയോർഗ്രന്ഥിരജപേത്യഭിധീയതേ .. 78..

സഹസ്രമേകം ദ്വയുതം ഷട്ശതം ചൈവ സർവദാ.
ഉച്ചരൻപഠിതോ ഹംസഃ സോ/ഹമിത്യഭിധീയതേ .. 79..
പൂർവഭാഗേ ഹ്യധോലിംഗം ശിഖിന്യാം ചൈവ പശ്ചിമം.
ജ്യോതിർലിംഗം ഭ്രുവോർമധ്യേ നിത്യം ധ്യായേത്സദാ യതിഃ .. 80..

കേട്ടിട്ടും നാദവും ബ്രഹ്മസ്ഥലത്തിലും,
അമൃതവർഷം ശാന്തി നാഡിയിൽനിന്നതും;
ഷട് ചക്രമണ്ഡലോദ്ധാരണം തൻഫലം-
ജ്ഞാനദീപം പ്രകാശിക്കുന്നതുണ്ടതും;
സർവ്വഭൂതസ്ഥിതം, സർവ്വേശ്വരം ദേവ-
നെത്തന്നെയും നിത്യമർച്ചനം ചെയ്യണം.
ആത്മരൂപം തമസ്സിന്നെ മാറ്റുന്നതും,
ജ്ഞാനരൂപംതന്നെയാകും നിരാമയം.
'നിരഞ്ജനം ' സർവ്വം നിറഞ്ഞിടും ദിവ്യ-
രൂപത്തെ ദർശ്ശിക്കണം, ചൊല്ലണം ഹംസ-
ഹംസംമന്ത്രമായിടും പ്രാണിതൻ പ്രാണനെ.
ഇപ്രകാരം ദിനരത്രത്തിലിരുപത്തി-
യോരായിരത്തിയറുനൂറുവട്ടം ജപം-
ഹംസമോ 'സോഹ'രൂപത്തെ നേടുന്നതും.
ധ്യാനിച്ചിടേണ്ടതും, കുണ്ഡലിനിതന്റെ പൂർ-
വത്തിലായിട്ടധോലിംഗവും; ശിഖയിലായ്
പശ്ചിമലിംഗവും; പിന്നെ ഭ്രൂമദ്ധ്യമാ-
യിട്ടങ്ങു ജ്യോതിർലിംഗത്തെയും ധ്യാനവും.76-80

അച്യുതോ/ഹമചിന്ത്യോ/ഹമതർക്യോ/ഹമജോ/സ്മ്യഹം.
അപ്രാണോ/ഹമകായോ/ഹമനംഗോ/സ്മ്യഭയോ/സ്മ്യഹം .. 81..
അശബ്ദോ/ഹമരൂപോ/ഹമസ്പർശോ/സ്മ്യഹമദ്വയഃ.
അരസോ/ഹമഗന്ധോ/ഹമനാദിരമൃതോ/സ്മ്യഹം .. 82..

അക്ഷയോ/ഹമലിംഗോ/ഹമജരോ/സ്മ്യകലോ/സ്മ്യഹം.
അപ്രാണോ/ഹമമൂകോ/ഹമചിന്ത്യോ/സ്മ്യകൃതോ/സ്മ്യഹം .. 83..
അന്തര്യാമ്യഹമഗ്രാഹ്യോ/നിർദേശ്യോ/ഹമലക്ഷണഃ.
അഗോത്രോ/ഹമഗാത്രോ/ഹമചക്ഷുഷ്കോ/സ്മ്യവാഗഹം .. 84..
അദൃശ്യോ/ഹമവർണോ/ഹമഖണ്ഡോ/സ്മ്യഹമദ്ഭുതഃ.
അശ്രുതോ/ഹമദൃഷ്ടോ/ഹമന്വേഷ്ടവ്യോ/മരോ/സ്മ്യഹം .. 85..

അച്യുതനാകുന്നചിന്ത്യനാകുന്നു ഞാൻ;
തർക്കമില്ലാത്തവൻ,ജനനമില്ലാത്തവൻ,
പ്രാണ-ദേഹാദിയില്ലംഗങ്ങളില്ലില്ല,
ഭയരഹിതനും, ശബ്ദ-രൂപങ്ങളില്ലില്ല.
അസ്പർശനദ്വയൻ, രസ-ഗന്ധ രഹിതനും,
ആദ്യന്തമമൃതസ്വരൂപനക്ഷയനതും.
അജനനലിംഗനും, കലകളില്ലാത്തവൻ,
അപ്രാണനാകുന്നമൂകനചിന്ത്യനും.
ക്രിയകളില്ലാത്തവൻ, സർവ്വാന്തര്യാമിഞാൻ,
ദേശമില്ലാത്തവൻ, ലക്ഷണരഹിതനും.
ഗോത്രഗാത്രാദിനേത്രം-കടിഞ്ഞാണില്ല-
ദൃശ്യനവർണ്ണനഖണ്ഡനുമാണുഞാൻ.
അത്ഭുതനശ്രുതനാകുന്നദൃഷ്ടനും,
അന്വേഷിക്കേണ്ടവൻതന്നെഞാനമരനും.81-85

അവായുരപ്യനാകാശോ/തേജസ്കോ/വ്യഭിചാര്യഹം.
അമതോ/ഹമജാതോ/ഹമതിസൂക്ഷ്മോ/വികാര്യഹം .. 86..
അരജസ്കോ/തമസ്കോ/ഹമസത്ത്വോസ്മ്യഗുണോ/സ്മ്യഹം.
അമായോ/നുഭവാത്മാഹമനന്യോ/വിഷയോ/സ്മ്യഹം .. 87..
അദ്വൈതോ/ഹമപൂർണോ/ഹമബാഹ്യോ/ഹമനന്തരഃ.
അശ്രോതോ/ഹമദീർഘോ/ഹമവ്യക്തോ/ഹമനാമയഃ .. 88..
അദ്വയാനന്ദവിജ്ഞാനഘനോ/സ്മ്യഹമവിക്രിയഃ.
അനിച്ഛോ/ഹമലേപോ/ഹമകർതാസ്മ്യഹമദ്വയഃ .. 89..

അവിദ്യാകാര്യഹീനോ/ഹമവാഗ്രസനഗോചരഃ.
അനൽപോ/ഹമശോകോ/ഹമവികൽപോ/സ്മ്യവിജ്വലൻ .. 90..

ആയിടുന്നുണ്ടുഞാൻ, വായുവാകാശതേ-
ജസ്സതില്ലാത്തവനും, വ്യഭിചാരിഞാൻ.

അജ്ഞേയനാണുഞാൻ, ജന്മമില്ലാത്തവൻ,
അതിസൂക്ഷ്മനാകുന്നവികാരിയാണുഞാൻ.

സത്വം-രജസ്-തമോരഹിതനും, നിർഗ്ഗുണൻ,
മായയില്ലാത്തവൻ, അന്യനവിഷയനും.

അദ്വൈതനാകുന്നപൂർണ്ണനാകുന്നുഞാൻ,
ബാഹ്യാന്തരങ്ങളില്ലാത്തവനാണുഞാൻ.

ശ്രോത്രമല്ലാത്തവൻ, ദീർഘമല്ലാത്തവൻ-
ആണുഞാനാകുന്നനാമയനും.

അദ്വയനാനന്ദവിജ്ഞാനഘനനും;
അവിക്രയനാണുഞാനിച്ഛയില്ലാത്തവൻ.

അലേപനാകുന്നുഞാൻ, കർത്താവുമല്ലഞാൻ,
അദ്വയൻഞാനവിദ്യാകാര്യഹീനനും.

അനല്പനശോകനും നിർവ്വികല്പൻഞാന-
അവിജ്ജ്വലൻതന്നെയാകുന്നതുമുണ്ടുഞാൻ. 86-90

ആദിമധ്യാന്തഹീനോ/ഹമാകാശസദൃശോ/സ്മ്യഹം.
ആത്മചൈതന്യരൂപോ/ഹമഹമാനന്ദചിദ്ഘനഃ .. 91..
ആനന്ദാമൃതരൂപോ/ഹമാത്മസംസ്ഥോഹമന്തരഃ.
ആത്മകാമോഹമാകാശാത്പരമാത്മേശ്വരോസ്മ്യഹം .. 92..
ഈശാനോസ്മ്യഹമീഡ്യോ/ഹമഹമുത്തമപൂരുഷഃ.
ഉത്കൃഷ്ടോ/ഹമുപദ്രഷ്ടാ അഹമുത്തരതോ/സ്മ്യഹം .. 93..

കേവലോ/ഹം കവിഃ കർമാധ്യക്ഷോ/ഹം കരണാധിപഃ.
ഗുഹാശയോ/ഹം ഗോപ്താഹം ചക്ഷുഷശ്ചക്ഷുരസ്മ്യഹം .. 94..
ചിദാനന്ദോ/സ്മ്യഹം ചേതാ ചിദ്ഘനശ്ചിന്മയോ/സ്മ്യഹം.
ജ്യോതിർമയോ/സ്മ്യഹം ജ്യായാഞ്ജ്യോതിഷാം
ജ്യോതിരസ്മ്യഹം .. 95..

ആദിമദ്ധ്യാന്തമില്ലാത്തതാമാകാശ-
മൊത്തവനാത്മചൈതന്യരൂപൻ.
ആയിടുന്നാനന്ദചിദ്ഘനനാകുന്നു,
ആനന്ദാമൃതരൂപമാകുന്നു ഞാൻ.
ആത്മസംസ്ഥോഹമാണന്തരമാണുഞാൻ,

ആത്മകാമൻഞാനുമാകാശമായതിൽ-
ആകും പരാത്മപരമേശ്വരരൂപനും,
ഈശാനനും, പൂജ്യനുത്തമപൂരുഷൻ.

ഉത്കൃഷ്ടനുപദ്രഷ്ടനാക്കും പരാത്പരൻ,
കേവലൻ, കവിതന്നെ കർമ്മാദ്ധ്യാക്ഷനും.
കരണാധിപതി, ഗുപ്താശയൻ, ഗോപ്താവ്,
കണ്ണിനും കണ്ണുകളാകുന്നു ഞാൻ.

ചിദാനന്ദനാകുന്നു, ചൈതന്യദാതാവ്,
ചിദ്ഘനനും, ചിന്മയൻ, ജ്യോതിർമയൻ.
ആയിടുന്നുണ്ടുഞാൻ, ജ്യോതിർഗണത്തിലെ
ശ്രേഷ്ഠമായീടുന്ന ജ്യോതിസ്സുഞാൻ.91-95

തമസഃ സാക്ഷ്യഹം തുര്യതുര്യോ/ഹം തമസഃ പരഃ.
ദിവ്യോ ദേവോ/സ്മി ദുർദർശോ ദൃഷ്ടാധ്യായോ
ധ്രുവോ/സ്മ്യഹം .. 96..
നിത്യോ/ഹം നിരവദ്യോ/ഹം നിഷ്ക്രിയോ/സ്മി നിരഞ്ജനഃ
നിർമലോ നിർവികൽപോ/ഹം നിരാഖ്യാതോ/സ്മി
നിശ്ചലഃ .. 97...

നിർവികാരോ നിത്യപൂതോ നിർഗുണോ നിഃസ്പൃഹോ/സ്മ്യഹം.
നിരിന്ദ്രിയോ നിയന്താഹം നിരപേക്ഷോ/സ്മി നിഷ്കലഃ .. 98..
പുരുഷഃ പരമാത്മാഹം പുരാണഃ പരമോ/സ്മ്യഹം.
പരാവരോ/സ്മ്യഹം പ്രാജ്ഞഃ പ്രപഞ്ചോപശമോ/സ്മ്യഹം 99

അന്ധകാരത്തിലെ സാക്ഷിയാകുന്നുഞാൻ,
തുര്യത്തിലെ തുര്യമാകുന്നുഞാൻ.
തമസ്സിന്റെ പരമമാം ദിവ്യസ്വരൂപവും,
ദൃഷ്ടിതന്നാധാരമാകും ധ്രുവൻ.
ദുർദർശ്ശനാകുന്നു; നിത്യനും, നിർദ്ദോഷി,
നിഷ്ക്രിയനാകും, നിരഞ്ജനൻ ഞാൻ.
നിർമ്മലം, നിർവ്വികല്പം, നിരാഖ്യാതനും,
നിശ്ചലം, നിർവ്വികാരം, പവിത്രം.
നിർഗ്ഗുണം, നിസ്പൃഹമാകും നിരീന്ദ്രിയം,
നിഷ്കളംതന്നെ നിരപേക്ഷം നിയന്താവ്.
പരമപുരുഷൻ ഞാൻ, പുരാണൻ, പരാപരൻ,
പൂർണ്ണനും, പ്രാജ്ഞനും പൂർണ്ണാനന്ദനും.
ഏകബോധൻ പിന്നെ ഏകരസരൂപനും-
ആയിടുന്നാകയുമായിടുന്നുണ്ടുഞാൻ. 96-99

പരാമൃതോ/സ്മ്യഹം പൂർണഃ പ്രഭുരസ്മി പുരാതനഃ.
പൂർണാനന്ദൈകബോധോ/ഹം പ്രത്യഗേകരസോ/സ്മ്യഹം .. 100..
പ്രജ്ഞാതോ/ഹം പ്രശാന്തോ/ഹം പ്രകാശഃ പരമേശ്വരഃ.
ഏകദാ ചിന്ത്യമാനോ/ഹം ദ്വൈതാദ്വൈതവിലക്ഷണഃ .. 101..
ബുദ്ധോ/ഹം ഭൂതപാലോ/ഹം ഭാരൂപോ ഭഗവാനഹം.
മഹാജ്ഞേയോ മഹാനസ്മി മഹാജ്ഞേയോ മഹേശ്വരഃ .. 102..
വിമുക്തോ/ഹം വിഭുരഹം വരേണ്യോ വ്യാപകോ/സ്മ്യഹം.
വൈശ്വാനരോ വാസുദേവോ വിശ്വതശ്ചക്ഷുരസ്മ്യഹം .. 103..
വിശ്വാധികോ/ഹം വിശദോ വിഷ്ണുർവിശ്വകൃദസ്മ്യഹം.
ശുദ്ധോ/സ്മി ശുക്രഃ ശാന്തോ/സ്മി ശാശ്വതോ/സ്മി ശിവോ/സ്മ്യഹം ..
സർവഭൂതാന്തരാത്മഹമഹമസ്മി സനാതനഃ.
അഹം സകൃദ്വിഭാതോ/സ്മി സ്വേ മഹിമ്നി സദാ സ്ഥിതഃ .. 105..

പ്രാജ്ഞനാകും, പ്രശാന്തൻ, പ്രകാശം, പര-
മേശ്വരൻതന്നെയാകുന്നു ഞാനായിടു-
ന്നദ്വൈത-ദ്വൈതമല്ലേകധാ ചിന്ത്യനും,
ബുദ്ധനും, ഭൂതപാലൻ, ഭാനുരൂപനും;
ഭഗവാൻ, മാഹാജ്ഞേയനാകും മഹേശ്വരൻ;
വിമുക്തനാകും, വിഭു, വൈശ്വാനരനതും,
വാസുദേവൻ, വിശ്വചക്ഷുസ്വരൂപനും;
വിശ്വാധികൻ, വിശ്വകർത്താവ്, വിശദനും,
വിഷ്ണുവും, ശുദ്ധനും, ശാന്തസ്വരൂപനും,
ശാശ്വതൻ, ശിവനതും, സർവ്വഭൂതാന്തരാ-
ത്മാവുഞാനാകുന്നതെൻ മഹിമയാലുമേ-
സർവ്വംപ്രകാശമാകുന്നതും ഞാനതും.100-105.

സർവാന്തരഃ സ്വയഞ്ജ്യോതിഃ സർവാധിപതിരസ്മ്യഹം.
സർവഭൂതാധിവാസോ/ഹം സർവവ്യാപീ സ്വരാഡഹം .. 106..
സമസ്തസാക്ഷീ സർവാത്മാ സർവഭൂതഗുഹാശയഃ.
സർവേന്ദ്രിയഗുണാഭാസഃ സർവേന്ദ്രിയവിവർജിതഃ .. 107..
സ്ഥാനത്രയവ്യതീതോ/ഹം സർവാനുഗ്രാഹകോ/സ്മ്യഹം.
സച്ചിദാനന്ദ പൂർണാത്മാ സർവപ്രേമാസ്പദോ/സ്മ്യഹം .. 108..
സച്ചിദാനന്ദമാത്രോ/ഹം സ്വപ്രകാശോ/സ്മി ചിദ്ഘനഃ.
സത്ത്വസ്വരൂപസന്മാത്രസിദ്ധസർവാത്മകോ/സ്മ്യഹം .. 109..
സർവാധിഷ്ഠാനസന്മാത്രഃ സ്വാത്മബന്ധഹരോ/സ്മ്യഹം.
സർവഗ്രാസോ/സ്മ്യഹം സർവദ്രഷ്ടാ സർവാനുഭൂരഹം .. 110
ഏവം യോ വേദ തത്ത്വേന സ വൈ പുരുഷ ഉച്യത ഇത്യുപനിഷത്

സർവ്വാന്തരൻ, സ്വയംജ്യോതിസ്വരൂപനും,
സർവ്വാധിപതി ഞാനുമെന്നുള്ളിലായിടും-
വാസം സമസ്തഭൂതം, സർവ്വവ്യാപിഞാ-
നാകുന്നു സാമ്രാട്ട്, സാക്ഷിസർവ്വത്തിനും.

ആയിടും സർവ്വഭൂതത്തിന്റെയാത്മാവു-
ഞാൻ ഗുഹ്യമാകുന്നതീന്ദ്രിയൻതന്നെ ഞാൻ..
സ്ഥാനത്രയാതീതനായിടുന്നുണ്ടുണ്ട-
നുഗ്രഹം നല്കുന്നു സർവ്വഭൂതത്തിനും.

സർവ്വഭൂതത്തിന്റെ പ്രേമത്തിനാസ്പദ-
മായിടും സച്ചിദാനന്ദപൂർണ്ണാത്മനും;
സച്ചിദാനന്ദമാത്രൻ സ്വപ്രകാശിത-
നായിടും ചിദ്ഘനരൂപനാകുന്നു ഞാൻ.

സത്വസ്വരൂപസന്മാത്രസിദ്ധൻ ഞാനി-
തായിടുന്നുണ്ടു സർവ്വാത്മാവുതന്നെയും.

'സർവ്വാധിഷ്ഠിതസന്മാത്രൻ ഞാൻ,
സ്വാത്മാബന്ധനഹർത്താവും.
സർവ്വം ഗ്രസ്യം, സർവ്വം ദൃശ്യം,
സർവ്വാനുഭവം രൂപം ഞാൻ'
തത്ത്വം ഇതുതാനറിയും ദേഹം-
'പുരുഷൻ'; ചൊല്ലും വേദാന്തം.106-110.

ശാന്തിപാഠം

ഓം സഹ നാവവതു .. സഹ നൗ ഭുനക്തു..
സഹ വീര്യം കരവാവഹൈ..
തേജസ്വിനാവധീതമസ്തു മാ വിദ്വിഷാവഹൈ..
ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ..

ഇപ്രകാരം ബ്രഹ്മവിദ്യോപനിഷത്ത് സമാപിച്ചു.

യോഗതത്വോപനിഷത്ത്

(മൂലവും മലയാള പരിഭാഷയും)

ലക്ഷ്മി നാരായണൻ

യോഗൈശ്വര്യം ച കൈവല്യം ജായതേ യത്പ്രസാദതഃ.
തദ്വൈഷ്ണവം യോഗതത്ത്വം രാമചന്ദ്രപദം ഭജേ..

ശാന്തിപാഠം

ഓം സഹ നാവവതു.. സഹ നൗ ഭുനക്തു..
സഹ വീര്യം കരവാവഹൈ..
തേജസ്വിനാവധീതമസ്തു
മാ വിദ്വിഷാവഹൈ..
ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ

യോഗതത്ത്വം പ്രവക്ഷ്യാമി യോഗിനാം ഹിതകാമ്യയാ.
യച്ഛ്രുത്വാ ച പഠിത്വാ ച സർവപാപൈഃ പ്രമുച്യതേ .. 1..

യോഗതത്വം ചൊല്ലിടുന്നു
സാധകന്റെ ഹിതത്തിനായ്.
കേട്ടു കേട്ടു പഠിച്ചീടിൽ
പാപമൊക്കെയുമറ്റിടും .01

വിഷ്ണുർനാമ മഹായോഗീ മഹാഭൂതോ മഹാതപാഃ.
തത്ത്വമാർഗേ യഥാ ദീപോ ദൃശ്യതേ പുരുഷോത്തമഃ .. 2..

വിഷ്ണുദേവൻ മഹാ യോഗീ;
മഹാ ഭൂതം; തപസ്സ്വിയും:
ദീപതുല്യം പ്രകാശിപ്പൂ,
പുരുഷൻതത്വ മാർഗ്ഗണേ .02

തമാരാധ്യ ജഗന്നാഥം പ്രണിപത്യ പിതാമഹഃ.
പപ്രച്ഛ യോഗതത്ത്വം മേ ബ്രൂഹി ചാഷ്ടാംഗസംയുതം .. 3..

പിതാമഹൻ കഥിക്കുന്നൂ,
വിഷ്ണുവിന്നെ വണങ്ങീട്ട്;
കഥിക്കേണം അംഗമെട്ടാ-
യുള്ളതാകും യോഗമെല്ലാം .03

തമുവാച ഹൃഷീകേശോ വക്ഷ്യാമി ശൃണു തത്ത്വതഃ.
സർവേ ജീവാഃ സുഖൈർദുഖൈർ-മായാജാലേന വേഷ്ടിതാഃ .. 4..

കേട്ടുചൊല്ലീ ഹൃഷീകേശൻ
കേട്ടുകൊള്ളൂ തത്വമിപ്പോൾ;
മായതന്നാൽ ബദ്ധമല്ലോ-
ജീവിതൻ സുഖ-ദുഃഖമെല്ലാം .04

തേഷാം മുക്തികരം മാർഗം മായാജാലനികൃന്തനം.
ജന്മമൃത്യുജരാവ്യാധിനാശനം മൃത്യുതാരകം .. 5..

മാർഗ്ഗമൊന്നിതു മാത്രമാണ്
മായമാറ്റാൻ; മുക്തി നേടാൻ,
ജന്മ-മൃത്യു, ജരാ-വ്യാധി-
മോചനത്തിൻ മാർഗ്ഗമത്രേ .05

നാനാമാർഗൈസ്തു ദുഷ്പ്രാപം കൈവല്യം പരമം പദം.
പതിതാഃ ശാസ്ത്രജാലേഷു പ്രജ്ഞയാ തേന മോഹിതാഃ .. 6..

മറ്റു മാർഗ്ഗേ പ്രാപ്യമല്ല
പരമം-പദം, കൈവല്യം,
പ്രജ്ഞയറ്റു പതിക്കുന്നൂ
മറ്റുശാസ്ത്ര വലയ്ക്കകം .06

അനിർവാച്യം പദം വക്തും ന ശക്യം തൈഃ സുരൈരപി.
സ്വാത്മപ്രകാശരൂപം തത്കിം ശാസ്ത്രേണ പ്രകാശതേ .. 7..

ദേവകൾക്കും അനിർവ്വാച്യം
ആയിട്ടും പദമാണിത്.
ശാസ്ത്ര മാർഗ്ഗം തെളിഞ്ഞീടാ;
രൂപം 'സ്വാത്മപ്രകാശകം'. 07

നിഷ്കലം നിർമലം ശാന്തം സർവാതീതം നിരാമയം.
തദേവ ജീവരൂപേണ പുണ്യപാപഫലൈർവൃതം .. 8..

നിഷ്കളം, നിർമ്മലം, ശാന്തം,
സർവ്വാതീതം നിരാമയം;
തത്വം ജീവരൂപത്തിൽ
പുണ്യ-പാപഫലമായിടും .08

പരമാത്മപദം നിത്യം തത്കഥം ജീവതാം ഗതം.
സർവഭാവപദാതീതം ജ്ഞാനരൂപം നിരഞ്ജനം .. 9..

സർവ്വഭാവ പദാതീതം,
ജ്ഞാനരൂപം നിരഞ്ജനം;
പരമമാത്മം പദത്തിനെ
ജീവികൾക്കു ലഭിച്ചിടാ .09

വാരിവത്സ്ഫുരിതം തസ്മിംസ്തത്രാഹങ്കൃതിരുത്ഥിതാ.
പഞ്ചാത്മകമഭൂത്പിണ്ഡം ധാതുബദ്ധം ഗുണാത്മകം .. 10..

ജലംപോലെ 'സ്ഫുരണ'മായ്;
അഹങ്കാരം പിന്നെയുണ്ടായ്;
പഞ്ചഭൂതം ധാതു ചേർന്ന്
ബദ്ധമാം ഗുണപിണ്ഡമുണ്ടായ് .10

സുഖദുഃഖൈഃ സമായുക്തം ജീവഭാവനയാ കുരു.
തേന ജീവാഭിധാ പ്രോക്താ വിശുദ്ധൈഃ പരമാത്മനി .. 11..

സുഖം-ദുഃഖം സമം ആയി
ചെയ്ക ജീവം ഭാവനയാൽ
ചൊല്ലിടും 'ജീവാഭിധം' പേർ
വിശുദ്ധം പരമാത്മനിൽ. 11

കാമക്രോധഭയം ചാപി മോഹലോഭമദോ രജഃ.
ജന്മമൃത്യുശ്ച കാർപണ്യം ശോകസ്തന്ദ്രാ ക്ഷുധാ തൃഷാ .. 12..
തൃഷ്ണാ ലജ്ജാ ഭയം ദുഹ്ഖം വിഷാദോ ഹർഷ ഏവ ച.
ഏഭിർദോഷൈർവിനിർമുക്തഃ സ ജീവഃ കേവലോ മതഃ .. 13..

കമ-ക്രോധം, ഭയം പിന്നെ
മോഹ-ലോഭം, മദം, രാജം;
ജന്മ-മൃത്യു, കാർപ്പണ്യം
ശോക-തന്ദ്ര വിശപ്പതും

തൃഷ്ണ, ദാഹം, ഭയം, ലജ്ജ;
ദുഃഖ, ഹർഷം, വിഷാദവും
ദോഷമുക്തമതായീടിൽ
ചൊല്ലിടാം കേവലം 'ജീവൻ'. 12-13

തസ്മാദ്ദോഷവിനാശാർഥമുപായം കഥയാമി തേ.
യോഗഹീനം കഥം ജ്ഞാനം മോക്ഷദം ഭവതി ധ്രുവം .. 14..
യോഗോ ഹി ജ്ഞാനഹീനസ്തു ന ക്ഷമോ മോക്ഷകർമണി.
തസ്മാജ്ജ്ഞാനം ച യോഗം ച മുമുക്ഷുർദൃഢമഭ്യസേത് .. 15..

ചൊല്ലിടാം ഞാനുപായങ്ങൾ
ആയ ദോഷം നശിക്കുവാൻ;
ചൊല്ലിടാം ഞാനുപായങ്ങൾ
ആയ ദോഷം നശിക്കുവാൻ;

യോഗഹീനം ഉള്ള ജ്ഞാനം
ഇല്ല മോക്ഷം തരുന്നില്ല;
ജ്ഞാനഹീനം യോഗവുംതാൻ
അപ്രകാരം ആയിടുന്നു.

ആകയാലീ മുമുക്ഷുക്കൾ
അഭ്യസിക്കേണ്ടുന്നതുണ്ട്;
ജ്ഞാനമൊത്തൊത്തുള്ളതാകും
യോഗമാകും മോക്ഷവിദ്യ.14-15

അജ്ഞാനാദേവ സംസാരോ ജ്ഞാനാദേവ വിമുച്യതേ.
ജ്ഞാനസ്വരൂപമേവാദൗ ജ്ഞാനം ജ്ഞേയൈകസാധനം .. 16..

അജ്ഞാനമോ സംസാരമാകും,
ജ്ഞാനമോ സംസാരഹീനം,
ജ്ഞാനരൂപം ആദ്യമുണ്ടായ്,
ജ്ഞാനശേഷം ജ്ഞേയമുണ്ടായ് .16

ജ്ഞാതം യേന നിജം രൂപം കൈവല്യം പരമം പദം.
നിഷ്കലം നിർമലം സാക്ഷാത്സച്ചിദാനന്ദരൂപകം .. 17..

നിൻസ്വരൂപം ജ്ഞാനവും കൈ-
വല്യമാം പരമം പദം;
നിഷ്കളം, നിർമ്മലം, സാക്ഷാത്-
സച്ചിദാനന്ദ രൂപകം .17

ഉത്പത്തിസ്ഥിതിസംഹാരസ്ഫൂർതിജ്ഞാനവിവർജിതം.
ഏതജ്ജ്ഞാനമിതി പ്രോക്തമഥ യോഗം ബ്രവീമി തേ .. 18..

സൃഷ്ടിയും, സ്ഥിതി സംഹാരം;
സ്ഫുർത്ഥി, ജ്ഞാനവിവർത്തിതം;
ആയിടുന്നിവ ജ്ഞാനംതാൻ:
യോഗമെന്തെന്നു ചൊല്ലിടാം .18

യോഗോ ഹി ബഹുധാ ബ്രഹ്മൻഭിദ്യതേ വ്യവഹാരതഃ.
മന്ത്രയോഗോ ലയശ്ചൈവ ഹഠോ/സൗ രാജയോഗതഃ .. 19..

ലോകദൃഷ്ട്യാ നോക്കിടുമ്പോൾ
യോഗവിദ്യ പലവിധത്തിൽ;
മന്ത്രയോഗം, ലയം പിന്നെ
ഹഠവും, രാജയോഗവും .19

ആരംഭശ്ച ഘടശ്ചൈവ തഥാ പരിചയഃ സ്മൃതഃ.
നിഷ്പത്തിശ്ചേത്യവസ്ഥാ ച സർവത്ര പരികീർതിതാ .. 20.

ഉണ്ടവസ്ഥകൾ നാലുണ്ട്,
ആദ്യ'മാരംഭം', 'ഘടം',
'പരിചയം', 'നിഷ്പത്തി'യെന്നും
പ്രസിദ്ധം നാലവസ്ഥകൾ. 20

ഏതേഷാം ലക്ഷണം ബ്രഹ്മന്വക്ഷ്യേ ശൃണു സമാസതഃ.
മാതൃകാദിയുതം മന്ത്രം ദ്വാദശാബ്ദം തു യോ ജപേത് .. 21..

ചുരുക്കി ഞാൻ ചൊല്ലിടാം ബ്രഹ്മൻ
ലക്ഷണങ്ങൾ കേൾക്കണം;
മാത്ര ചേർന്നൊത്തുള്ള മന്ത്രം
ദ്വാദശാബ്ദം ജപിക്കണം .21

ക്രമേണ ലഭതേ ജ്ഞാനമണിമാദിഗുണാന്വിതം.
അൽപബുദ്ധിരിമം യോഗം സേവതേ സാധകാധമഃ .. 22..

ലഭ്യവും ജ്ഞാനം ക്രമേണ-
അണിമതൊട്ടങ്ങെട്ടുകിട്ടും (അഷ്ടൈശ്വര്യങ്ങൾ)
അല്പബുദ്ധികളാകുന്നു
ഇപ്രകാരം ചെയ്-വതും .22

ലയയോഗശ്ചിത്തലയഃ കോടിശഃ പരികീർതിതഃ.
ഗച്ഛംസ്തിഷ്ഠൻസ്വപൻഭുഞ്ജന്ധ്യായേന്നിഷ്കലമീശ്വരം .. 23..

ലയം യോഗത്തിനാൽ ചിത്തം-
ലയിച്ചീടുന്നതോ യോഗം;
ചൊല്ലിടുന്നുണ്ടുണ്ടനേകം
മാർഗ്ഗമുണ്ടാ ലയത്തിനായ്.

സ ഏവ ലയയോഗഃ സ്യാദ്ധഠയോഗമതഃ ശൃണു.
യമശ്ച നിയമശ്ചൈവ ആസനം പ്രാണസംയമഃ .. 24..
പ്രത്യാഹാരോ ധാരണാ ച ധ്യാനം ഭ്രൂമധ്യമേ ഹരിം.
സമാധിഃ സമതാവസ്ഥാ സാഷ്ടാംഗോ യോഗ ഉച്യതേ .. 25..

നടക്കുമ്പോ-ഴിരിക്കുമ്പോൾ,
ഉണ്ടിടുമ്പോളുറങ്ങുമ്പോൾ,
നിഷ്കളങ്കം ഈശനെത്താൻ
ജപിച്ചുംകൊണ്ടിരിക്കേണം.

ചിത്തലയം യോഗമെന്ന്
ചൊല്ലിടുന്നുണ്ടായതിനെ.

ഹഠയോഗം ചൊല്ലിടാം ഞാൻ;
യമം, നിയമം, ആസനം;
പ്രാണായാമം, പ്രത്യാഹാരം,
ധാരണ, ധ്യാനം, സമാധി:

അഷ്ടാംഗം യോഗമെന്ന്
ചൊല്ലിടുന്നുണ്ടായതിന്നെ .23-25

മഹാമുദ്രാ മഹാബന്ധോ മഹാവേധശ്ച ഖേചരീ.
ജാലന്ധരോഡ്ഡിയാണശ്ച മൂലബന്ധൈസ്തഥൈവ ച .. 26..
ദീർഘപ്രണവസന്ധാനം സിദ്ധാന്തശ്രവണം പരം.
വജ്രോലീ ചാമരോലീ ച സഹജോലീ ത്രിധാ മതാ .. 27..

മഹാമുദ്ര, മഹാബന്ധം,
മഹാവേധം, ഖേചരിയും;
മൂലബന്ധം, ഉഡ്ഡിയാനം,
പിന്നെ ജാലന്ധരം ബന്ധം:

ദീർഘപ്രണവസന്ധാനം,
പിന്നെ സിദ്ധാന്തം ശ്രവണം;
വജ്രോളി, ചാമരോളി,
സഹജോളി മുദ്ര മൂന്ന് .26,27

ഏതേഷാം ലക്ഷണം ബ്രഹ്മൻപ്രത്യേകം ശൃണു തത്ത്വതഃ.
ലഘ്വാഹാരോ യമേഷ്വേകോ മുഖ്യാ ഭവതി നേതരഃ .. 28.

ലക്ഷണം ചൊല്ലിടാം ബ്രഹ്മൻ
കേൾക്ക തത്വം വേറെ വേറെ:
അല്പമാത്രം ആഹരിക്കൽ-
മുഖ്യമാകും 'യമ'ത്തിന്റെ. 28

അഹിംസാ നിയമേഷ്വേകാ മുഖ്യാ വൈ ചതുരാനന.
സിദ്ധം പദ്മം തഥാ സിംഹം ഭദ്രം ചേതി ചതുഷ്ടയം .. 29..
പ്രഥമാഭ്യാസകാലേ തു വിഘ്നാഃ സ്യുശ്ചതുരാനന.
ആലസ്യം കത്ഥനം ധൂർതഗോഷ്ഠീ മന്ത്രാദിസാധനം .. 30..

'നിയമ'മാകുന്നതിൽ മുഖ്യൻ-
ആയിടുന്നുണ്ടഹിംസയും.

വേള-യഭ്യാസമാരംഭം
ക്ഷീണ-മാത്മപ്രശംസാദി
ദോഷമൂലം സംഭവിക്കു-
ന്നുണ്ടുവിഘ്നം സാധനക്ക് .29,30

ധാതുസ്ത്രീലൗല്യകാദീനി മൃഗതൃഷ്ണാമയാനി വൈ.
ജ്ഞാത്വാ സുധീസ്ത്യജേത്സർവാന്വിഘ്നാൻപുണ്യപ്രഭാവതഃ .. 31

കാമകേളീ-കൌതുകത്തെ
മൃഗീയംതാനെന്നു കണ്ട്
ത്യജിക്കേണം ബുദ്ധിമത്താ-
യുള്ളതാകും സാധകന്മാർ. 31

പ്രാണായാമം തതഃ കുര്യാത്പദ്മാസനഗതഃ സ്വയം.
സുശോഭനം മഠം കുര്യാത്സൂക്ഷ്മദ്വാരം തു നിർവ്രണം .. 32..
സുഷ്ഠു ലിപ്തം ഗോമയേന സുധയാ വാ പ്രയത്നതഃ.
മത്കുണൈർമശകൈർലൂതൈർവർജിതം ച പ്രയത്നതഃ .. 33..
ദിനേ ദിനേ ച സംമൃഷ്ടം സംമാർജന്യാ വിശേഷതഃ.
വാസിതം ച സുഗന്ധേന ധൂപിതം ഗുഗ്ഗുലാദിഭിഃ .. 34..

അഭ്യസിച്ചീടണം പ്രാണാ-
യാമവും പത്മാസനത്തിൽ.

ആയതിന്നായ് തീർത്തിടേണം
ശോഭനം ചെറുപർണ്ണശാല.

മെഴുകിടേണം ചാണകംകൊ-
ണ്ടെട്ടുകാലി, മൂട്ട, കീടം
കേറിടാതെ നോക്കിടേണം
തൂത്തുവൃത്തി ആക്കിടേണം.

ഗുൽഗുലാദി ഗന്ധദ്രവ്യാൽ
വസിതമാക്കീടണം ശാല .32-34

നാത്യുച്ഛ്രിതം നാതിനീചം ചൈലാജിനകുശോത്തരം.
തത്രോപവിശ്യ മേധാവീ പദ്മാസനസമന്വിതഃ .. 35..
ഋജുകായഃ പ്രാഞ്ജലിശ്ച പ്രണമേദിഷ്ടദേവതാം.
തതോ ദക്ഷിണഹസ്തസ്യ അംഗുഷ്ഠേനൈവ പിംഗലാം .. 36..
നിരുധ്യ പൂരയേദ്വായുമിഡയാ തു ശനൈഃ ശനൈഃ.
യഥാശക്ത്യവിരോധേന തതഃ കുര്യാച്ച കുംഭകം .. 37..
പുനസ്ത്യജേത്പിംഗലയാ ശനൈരേവ ന വേഗതഃ.
പുനഃ പിംഗലയാപൂര്യ പൂരയേദുദരം ശനൈഃ .. 38..
ധാരയിത്വാ യഥാശക്തി രേചയേദിഡയാ ശനൈഃ.
യയാ ത്യജേത്തയാപൂര്യ ധാരയേദവിരോധതഃ .. 39..

ഏറെയല്ലല്ലല്പമല്ലാ-
തുള്ള വസ്ത്രം ധരിക്കേണം.
ഇല്ല മാന്തോലില്ലയെങ്കിൽ
കുശപ്പുല്ലിൽ ഇരിക്കേണം.

ആസനം പത്മത്തിലായി-
ട്ടിരിക്കുവാൻ പഠിക്കേണം.

നിവർന്നങ്ങൊട്ടിരിക്കേണം
കൈകൾ രണ്ടും കൂപ്പിടേണം

ഇഷ്ടദേവൻ ധ്യാനവും ചെയ്-
തല്പനേരം ഇരിക്കേണം.

വലതുകൈവിരലാലെ മെല്ലെ
പിംഗളയമർത്തിടേണം
മെല്ലെ മെല്ലെ ഇഡയിലൂടെ
പൂരകത്തെ ചെയ്തിടേണം.

വായു ബന്ധിച്ചീടവേണം
കുംഭകത്തിൽ നിർത്തിടേണം.
ശേഷമാ പ്രാണനെ മെല്ലെ
പിംഗളയാൽ മുക്തമാക്കു.

ശേഷമാ പിംഗളയാലെ
പൂരകംചെയ്കെഥാശക്തി.
ധരിക്കേണം കുംഭകത്തെ
രേചകംതാനിഡയിലൂടെ. 35-39

ജാനു പ്രദക്ഷിണീകൃത്യ ന ദ്രുതം ന വിലംബിതം.
അംഗുലിസ്ഫോടനം കുര്യാത്സാ മാത്രാ പരിഗീയതേ .. 40..

വിരലുകൊണ്ട് മുട്ടിലൂടെ
പ്രദക്ഷിണം ഒന്ന് ചെയ്ക:
വേഗമല്ലല്ലൊട്ടുമെല്ലെ-
യല്ല വേണം പ്രദക്ഷിണം.
പ്രദക്ഷിണം ഒന്നതിന്റെ
സമയമാകുന്നൊരു മാത്ര. 40

ഇഡയാ വായുമാരോപ്യ ശനൈഃ ഷോഡശമാത്രയാ.
കുംഭയേത്പൂരിതം പശ്ചാച്ചതുഃഷഷ്ട്യാ തു മാത്രയാ .. 41..
രേചയേത്പിംഗലാനാഡ്യാ ദ്വാത്രിംശന്മാത്രയാ പുനഃ.
പുനഃ പിംഗലയാപൂര്യ പൂർവവത്സുസമാഹിതഃ .. 42..

ആദ്യമിഡയിൽക്കൂടി മാത്ര-
പതിനാറായ് പൂരകംതാൻ,
അറുപത്തിനാലുമാത്ര
കുംഭകത്തിൽ നിർത്തിടേണം.
രേചകം പിംഗളയാലെ
മാത്ര മുപ്പത്തിരണ്ടായി.

പിന്നെ രണ്ടാമതായിട്ട്
പൂരകം പിംഗളയാലെ.
മാത്ര മുൻചൊന്നതുപോലെ-
ആയിടേണം മൂന്നതിനും.
ഇപ്രകാരം മൂക്കുമാറി
ചെയ്തിടേണം പലവട്ടം .41,42

പ്രാതർമധ്യന്ദിനേ സായമർധരാത്രേ ച കുംഭകാൻ.
ശനൈരശീതിപര്യന്തം ചതുർവാരം സമഭ്യസേത് .. 43..

രാവിലെ, ഉച്ചക്ക്, സന്ധ്യ,
അർദ്ധരാത്രി നാലുനേരം
എൺപതെണ്ണം കുംഭകത്തെ
ചെയ്തിടേണം സാവധാനം .43

ഏവം മാസത്രയാഭ്യാസാന്നാഡീശുദ്ധിസ്തതോ ഭവേത്.
യദാ തു നാഡീശുദ്ധിഃ സ്യാത്തദാ ചിഹ്നാനി ബാഹ്യതഃ .. 44..

ഇപ്രകാരം മൂന്നുമാസം
അഭ്യസിച്ചാൽ നാഡിശുദ്ധി.
സാധകന്റെ ബാഹ്യദേഹം
കാട്ടിടുന്നാ ശുദ്ധിചിഹ്നം .44

ജായന്തേ യോഗിനോ ദേഹേ താനി വക്ഷ്യാമ്യശേഷതഃ.
ശരീരലഘുതാ ദീപ്തിർജാഠരാഗ്നിവിവർധനം .. 45...

കൃശത്വം ച ശരീരസ്യ തദാ ജായേത നിശ്ചിതം.
യോഗാവിഘ്നകരാഹാരം വർജയേദ്യോഗവിത്തമഃ .. 46..
ലവണം സർഷപം ചാമ്ലമുഷ്ണം രൂക്ഷം ച തീക്ഷ്ണകം.
ശാകജാതം രാമഠാദി വഹ്നിസ്ത്രീപഥസേവനം .. 47..
പ്രാതഃസ്നാനോപവാസാദികായക്ലേശാംശ്ച വർജയേത്.
അഭ്യാസകാലേ പ്രഥമം ശസ്തം ക്ഷീരാജ്യഭോജനം .. 48..
ഗോധൂമമുദ്ഗശാല്യന്നം യോഗവൃദ്ധികരം വിദുഃ.
തതഃ പരം യഥേഷ്ടം തു ശക്തഃ സ്യാദ്വായുധാരണേ .. 49..
യഥേഷ്ടവായുധാരണാദ്വായോഃ സിദ്ധ്യേത്കേവലകുംഭകഃ.
കേവലേ കുംഭകേ സിദ്ധേ രേചപൂരവിവർജിതേ .. 50..
ന തസ്യ ദുർലഭം കിഞ്ചിത്ത്രിഷു ലോകേഷു വിദ്യതേ.
പ്രസ്വേദോ ജായതേ പൂർവം മർദനം തേന കാരയേത് .. 51..

ചൊല്ലിടാമാ ചിഹ്നമെല്ലാം:
ആയിടും ലാഘവം ദേഹം;
തീവ്രമാകും ജഡരാഗ്നി;
ദേഹവും നിശ്ചിന്തമാകും.

യോഗവിഘ്നത്തെ വരുത്തും-
ഭക്ഷണംതാൻ വെടിഞ്ഞീടു.
എണ്ണ, ഉപ്പ്, പുളി, കായം,
രൂക്ഷ-തീഷ്ണം ഭോജനങ്ങൾ,

നാരിസേവാ, പ്രാതഃസ്നാനം,
ഉപവാസം പ്രവാസാദി-
ആകയും വർജ്ജിക്കവേണം
കായക്ലേശം മാറ്റിടാനായ്.

വേണമഭ്യാസമാരംഭം
ക്ഷീരമന്നം, നെയ്ചോറ്.

ഗോഗവൃദ്ധിക്കുത്തമംതാൻ
അരി, ഉഴുന്ന്, ഗോതമ്പ്.

ഇപ്രകാരം അഭ്യസിച്ചാൽ
വായുവിൻ ധാരണം ഫലം.
വായുതന്റെ ധാരണത്താൽ
'കേവലകുംഭകം' സിദ്ധി.

കേവലകുംഭകം വന്നാൽ
വേണ്ട പൂരക-രേചകങ്ങൾ.
ആയിടുന്ന യോഗികൾക്ക്
ലഭ്യമാകും മൂന്നുലോകം. 45-51

തതോഽപി ധാരണാദ്വായോഃ ക്രമേണൈവ ശനൈഃ ശനൈഃ.
കമ്പോ ഭവതി ദേഹസ്യ ആസനസ്ഥസ്യ ദേഹിനഃ .. 52..
തതോഽധികതരാഭ്യാസാദ്ദാർദുരീ സ്വേന ജായതേ.
യഥാ ച ദർദുരോ ഭാവ ഉത്പ്ലുത്യോത്പ്ലുത്യ ഗച്ഛതി .. 53..
പദ്മാസനസ്ഥിതോ യോഗീ തഥാ ഗച്ഛതി ഭൂതലേ.
തതോഽധികതരഭ്യാസാദ്ഭൂമിത്യാഗശ്ച ജായതേ .. 54..
പദ്മാസനസ്ഥ ഏവാസൗ ഭൂമിമുത്സൃജ്യ വർതതേ.
അതിമാനുഷചേഷ്ടാദി തഥാ സാമർഥ്യമുദ്ഭവേത് .. 55..

വേള-യഭ്യാസം വിയർപ്പ്-
തുടച്ചോട്ടും മാറ്റിടൊല്ല;
മർദ്ദനംചെയ്തുണങ്ങേണം
വായുധാരണശക്തി കൂടാൻ.

ആസനത്തിൽ ഇരിക്കുന്ന
സാധകൻ ദേഹം വിറയ്ക്കും.
പിന്നെ മെല്ലെ തവളയെപ്പോൽ
ചേഷ്ടകൾ കാട്ടിത്തുടങ്ങും.

മെല്ലെ മെല്ലെ ഭൂമിതന്നിൽ-
നിന്നുതന്നെ പൊങ്ങിടുന്നു.
ലഭ്യമാകും സാധകന്ന്
അമാനുഷ്യം ആയസിദ്ധി .52-55

ന ദർശയേച്ച സാമർഥ്യം ദർശനം വീര്യവത്തരം.
സ്വൽപം വാ ബഹുധാ ദുഃഖം യോഗീ ന വ്യഥതേ തദാ .. 56..
അൽപമൂത്രപുരീഷശ്ച സ്വൽപനിദ്രശ്ച ജായതേ.
കീലവോ ദൃഷികാ ലാലാ സ്വേദദുർഗന്ധതാനനേ .. 57..
ഏതാനി സർവഥാ തസ്യ ന ജായന്തേ തതഃ പരം.
തതോ/ധികതരാഭ്യാസാദ്ബലമുത്പദ്യതേ ബഹു .. 58..
യേന ഭൂചര സിദ്ധിഃ സ്യാദ്ഭൂചരാണാം ജയേ ക്ഷമഃ.
വ്യാഘ്രോ വാ ശരഭോ വ്യാപി ഗജോ ഗവയ ഏവ വാ .. 59..
സിംഹോ വാ യോഗിനാ തേന മ്രിയന്തേ ഹസ്തതാഡിതാഃ.
കന്ദർപസ്യ യഥാ രൂപം തഥാ സ്യാദപി യോഗിനഃ .. 60..

കാട്ടിടൊല്ല സാധകൻതൻ
ശക്തി-സാമാർദ്ധ്യം പുറത്ത്.
പിന്നെയുണ്ടായിടുന്നില്ല
സാധകന്ന് വ്യഥകളൊന്നും.

അല്പമാകും മലം, മൂത്രം,
സ്വല്പമാകും നിദ്രയുംതാൻ;
മൂക്കൊലിപ്പുണ്ടാകയില്ല,
ഉമിനീരും വറ്റിടുന്നു.

വിയർക്കില്ല, വായുവിൽ ദുർ-
ഗന്ധമുണ്ടാക്കിടുന്നില്ല.
യോഗസാധന കൂടിടുമ്പോൾ
ശക്തി നന്നായ് കൂടിടുന്നു.

എന്തിനേയും നേരിടാനായ്-
ഉള്ള ശക്തി കിട്ടിടുന്നു.

ആന, കടുവ, സിംഹമാദി-
ക്രൂരമായീടും മൃഗങ്ങൾ
സാധകന്റെ താഡനത്താൽ
ചത്തുവീണുമലച്ചിടുന്നു.
സിദ്ധിയെത്തും സാധകന്ന്
കാമനൊത്ത രൂപമാകും .56-60.

തദ്രൂപവശഗാ നാര്യഃ കാങ്ക്ഷന്തേ തസ്യ സംഗമം.
യദി സംഗം കരോത്യേഷ തസ്യ ബിന്ദുക്ഷയോ ഭവേത് .. 61..
വർജയിത്വാ സ്ത്രിയാഃ സംഗം കുര്യാദഭ്യാസമാദരാത്.
യോഗിനോഽംഗേ സുഗന്ധശ്ച ജായതേ ബിന്ദുധാരണാത് .. 62..

കാമരൂപൻ സംഗമത്തെ
നാരിമാരും ആഗ്രഹിക്കും.
നാരിസംഗം യോഗിതന്റെ
സാധനക്ക് ഭംഗമാക്കും.

ആകൽ സ്ത്രീ സംഗമത്തെ-
ത്യജിചിട്ടീ യോഗി തന്റെ
സാധനയിൽ മുഴുകീടിൽ
ലഭ്യമാകും യോഗവീര്യം.
യോഗവീര്യം ലഭ്യമായാൽ
ദേഹവും സൌഗന്ധമാകും .61,62

തതോ രഹസ്യുപാവിഷ്ടഃ പ്രണവം പ്ലുതമാത്രയാ.
ജപേത്പൂർവാർജിതാനാം തു പാപാനാം നാശഹേതവേ .. 63..

ചൊല്ലിടേണം പ്ലുതം മാത്ര-
ഗുഹ്യമായി പ്രണവമന്ത്രം.
നശിച്ചീടും യോഗിതന്റെ
പാപമെല്ലാം ജപത്തിനാൽ. 63

സർവവിഘ്നഹരോ മന്ത്രഃ പ്രണവഃ സർവദോഷഹാ.
ഏവമഭ്യാസയോഗേന സിദ്ധിരാരംഭസംഭവാ .. 64..

സർവ്വവിഘ്നഹരം മന്ത്രം-
പ്രണവമന്ത്രം ആലപിക്കും
സാധകന്ന് സാവധാനം
സിദ്ധി ലഭ്യം ആയിടുന്നു .64

തതോ ഭവേദ്ഘടാവസ്ഥാ പവനാഭ്യാസതത്പരാ.
പ്രാണോഽപാനോ മനോ ബുദ്ധിർജീവാത്മപരമാത്മനോഃ .. 65..
അന്യോന്യസ്യാവിരോധേന ഏകതാ ഘടതേ യദാ.
ഘടാവസ്ഥേതി സാ പ്രോക്താ തച്ചിഹ്നാനി ബ്രവീമ്യഹം .. 66..

വായുതന്നഭ്യാസമൂലം
ഐക്യമുണ്ടായിടുന്നുണ്ട്
പ്രാണനൊത്താകുന്നപാനൻ;
ചിത്ത-ബുദ്ധി ഒന്നുചേരും.

ഒന്നുചേർന്നീടുന്നു ജീവാ-
ത്മാവു-പരമാത്മാവതൊന്നാ-
കുന്നവസ്ഥ 'ഘഠ'മതിന്റെ
ചിഹ്നമൊക്കെ ചൊല്ലിടാം ഞാൻ. 65,66

പൂർവം യഃ കഥിതോഽഭ്യാസശ്ചതുർഥാംശം പരിഗ്രഹേത്.
ദിവാ വാ യദി വാ സായം യാമമാത്രം സമഭ്യസേത് .. 67..

സിദ്ധിലഭ്യം ആയശേഷം
മുന്നമേ ചെയ്തുള്ളതൊക്കെ
നാലിലൊന്നായ് കുറച്ചീടാം;
യാമമൊന്നെ ചെയ്കവേണ്ടൂ .67

ഏകവാരം പ്രതിദിനം കുര്യാത്കേവലകുംഭകം.
ഇന്ദ്രിയാണീന്ദ്രിയാർഥേഭ്യോ യത്പ്രത്യാഹരണം സ്ഫുടം .. 68..
*യോഗീ **കുംഭകമാസ്ഥായ** പ്രത്യാഹാരഃ സ ഉച്യതേ.*

യദ്യത്പശ്യതി ചക്ഷുർഭ്യാം തത്തദാത്മേതി ഭാവയേത് .. 69..
യദ്യച്ഛൃണോതി കർണാഭ്യാം തത്തദാത്മേതി ഭാവയേത്.
ലഭതേ നാസയാ യദ്യത്തത്തദാത്മേതി ഭാവയേത് .. 70..

'കേവലകുംഭകം' മാത്രം
ചെയ്കവേണ്ടൂ ദിനം ഒന്നിൽ
കുംഭകംചെയ്തിന്ദ്രിയങ്ങൾ
പിൻലിക്കും വിഷയങ്ങൾ.

ചൊല്ലിടുന്നുണ്ടീയാവസ്ഥ-
ക്കാണ് 'പ്രത്യാഹാര'മെന്ന്.
ആയവസ്ഥയിലെത്തിടുമ്പോൾ
കണ്ണുകൊണ്ടാ കണ്ടതൊക്കെ,-

കാതുകൊണ്ടാ കേട്ടതൊക്കെ,
മൂക്കിലൂടെ വന്ന ഗന്ധം;
ആയതെല്ലാമൊന്നതാത്മാ-
വെന്നബോധം എത്തിടുന്നു .68-70

ജിഹ്വയാ യദ്രസം ഹ്യത്തി തത്തദാത്മേതി ഭാവയേത്.
ത്വചാ യദ്യത്സ്പൃശേദ്യോഗീ തത്തദാത്മേതി ഭാവയേത് .. 71..
ഏവം ജ്ഞാനേന്ദ്രിയാണാം തു തത്തത്സൗഖ്യം സുസാധയേത്.
യാമമാത്രം പ്രതിദിനം യോഗീ യത്നാദതന്ദ്രിതഃ .. 72..
യഥാ വാ ചിത്തസാമർഥ്യം ജായതേ യോഗിനോ ധ്രുവം.
ദൂരശ്രുതിർദൂരദൃഷ്ടിഃ ക്ഷണാദ്ദൂരഗമസ്തഥാ .. 73..
വാക്സിദ്ധിഃ കാമരൂപത്വമദൃശ്യകരണീ തഥാ.
മലമൂത്രപ്രലേപേന ലോഹാദേഃ സ്വർണതാ ഭവേത് .. 74..
ഖേ ഗതിസ്തസ്യ ജായേത സന്തതാഭ്യാസയോഗതഃ.
സദാ ബുദ്ധിമതാ ഭാവ്യം യോഗിനാ യോഗസിദ്ധയേ .. 75..

നാക്കിലുള്ള രസമതൊക്കെ,
ത്വക്കതിന്റെ സ്പർശനങ്ങൾ-
ആത്മനെന്ന ഭാവനയാൽ-
കണ്ടിടുന്നുണ്ടുണ്ടുയോഗി.

എവമീ ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങൾ
സാധകം സാധിച്ചിടുമ്പോൾ
ചിത്തസാമർത്ഥ്യത്തൊടൊപ്പം
സാധകന്ന് സാദ്ധ്യമാക്കും-

ദൂരദൃഷ്ടി, ദൂരശ്രവ്യം,
വാക്കുസിദ്ധി, കാമരൂപം,
മാഞ്ഞുപോകാനുള്ള സിദ്ധി,
ലഭ്യമാക്കും സാധകന്ന്.

മല-മൂത്രം ലേപനത്താൽ
സ്വർണ്ണമായിടുന്നിരുമ്പ്.
ഗമിക്കുന്നാകാശമാർഗ്ഗാൽ,
ശ്രദ്ധവേണം യോഗിയായാൽ. 71-75

ഏതേ വിഘ്നാ മഹാസിദ്ധേർന രമേത്തേഷു ബുദ്ധിമാൻ.
ന ദർശയേത്സ്വസാമർഥ്യം യസ്യകസ്യാപി യോഗിരാട് .. 76..
യഥാ മൂഢോ യഥാ മൂർഖോ യഥാ ബധിര ഏവ വാ.
തഥാ വർതേത ലോകസ്യ സ്വസാമർഥ്യസ്യ ഗുപ്തയേ .. 77..
ശിഷ്യാശ്ച സ്വസ്വകാര്യേഷു പ്രാർഥയന്തി ന സംശയഃ.
തത്തത്കർമകരവ്യഗ്രഃ സ്വാഭ്യാസേ/വിസ്മൃതോ ഭവേത് .. 78..
അവിസ്മൃത്യ ഗുരോർവാക്യമഭ്യസേത്തദഹർനിശം.
ഏവം ഭവേദ്ധഠാവസ്ഥാ സന്തതാഭ്യാസയോഗതഃ .. 79..
അനഭ്യാസവതശ്ചൈവ വൃഥാഗോഷ്ഠ്യാ ന സിദ്ധ്യതി.
തസ്മാത്സർവപ്രയത്നേന യോഗമേവ സദാഭ്യസേത് .. 80..

സിദ്ധികൾ സിദ്ധിച്ചശേഷം
കാട്ടിടൊല്ലാ കാണികൾക്ക്:
സിദ്ധികാട്ടി ഞെളിഞ്ഞീടിൽ
കിട്ടുകില്ലാ 'മഹാസിദ്ധി'.

ലോകമുൻപിൽ മൂകനായോ,
ബധിരനായോ, ഭ്രാന്തനയോ
അഭിനയിക്കാം, കാട്ടിടൊല്ലാ-
സിദ്ധി ഗോപ്യം ആക്കിടേണം.

ശിഷ്യനേയും കാട്ടിടൊല്ലാ,
ജപിച്ചുംകൊണ്ടിരിക്കേണം.
ഗുരുക്കന്മാർ ചൊന്നപോലെ-
ഭ്യാസങ്ങൾ ചെയ്തിടേണം.

കൈവരിക്കും ഹഠാവസ്ഥ;
ലഭ്യമഭ്യാസത്തിനാലെ.
ലഭ്യമല്ലാ ഹഠാവസ്ഥ-
പ്രസംഗംകൊണ്ടൊരുത്തനും.

യോഗസിദ്ധിക്കായതിന്ന-
ഭ്യാസമാർഗ്ഗം ഒന്നതത്രേ .76-80

തതഃ പരിചയാവസ്ഥാ ജായതേഽഭ്യാസയോഗതഃ.
വായുഃ പരിചിതോ യത്നാദഗ്നിനാ സഹ കുണ്ഡലീം .. 81..
ഭാവയിത്വാ സുഷുമ്നായാം പ്രവിശേദനിരോധതഃ.
വായുനാ സഹ ചിത്തം ച പ്രവിശേച്ച മഹാപഥം .. 82..
യസ്യ ചിത്തം സ്വപവനം സുഷുമ്നാം പ്രവിശേദിഹ.
ഭൂമിരാപോഽനലോ വായുരാകാശശ്ചേതി പഞ്ചകഃ .. 83..
യേഷു പഞ്ചസു ദേവാനാം ധാരണാ പഞ്ചധോദ്യതേ.
പാദാദിജാനുപര്യന്തം പൃഥിവീസ്ഥാനമുച്യതേ .. 84..
പൃഥിവീ ചതുരസ്രം ച പീതവർണം ലവർണകം.
പാർഥിവേ വായുമാരോപ്യ ലകാരേണ സമന്വിതം .. 85..
ധ്യായംശ്ചതുർഭുജാകാരം ചതുർവക്ത്രം ഹിരണ്മയം.
ധാരയേത്പഞ്ചഘടികാഃ പൃഥിവീജയമാപ്നുയാത് .. 86..

സാവകാശം വായുവൊത്തി-
ട്ടഗ്നിയേ-കുണ്ഡലിനിയേയും
സാധകംചെയ്തിട്ടു മെല്ലെ
കേറിടേണം സുഷുമ്നയിൽ.

ആയിടം ജപിച്ചുമെല്ലെ
കേറിടേണം 'മഹാരഥം'.
ഏതുചിത്തം വായുവൊത്ത്
പ്രവേശിപ്പൂ സുഷുമ്നയിൽ:

ആയവൻതാൻ ധരിക്കുന്നു-
പഞ്ചഭൂതം ദേവകളാം
ഭൂമി, വെള്ളം, അഗ്നി, വായു,
ആകാശം അഞ്ചതിനെ.

മുട്ടുതൊട്ട് കീഴുഭാഗം
ഭൂമിതത്വം ആയിടുന്നു.
പീതവർണ്ണം, ചതുഷ്കോണം,
'ല'കാരം ബീജാക്ഷരംതാൻ.

ഭൂമിതത്വത്തിന്റെയുള്ളിൽ
വായുവാരോപിച്ചതിന്നെ
'ല'കാരത്താൽക്കൂട്ടി മെല്ലെ
സ്വർണ്ണവർണ്ണം നാലുകൈകൾ-

മുഖംനാലായുള്ള ബ്രഹ്മം
പഞ്ചഘടികം ധ്യാനമാകിൽ
ജയിച്ചിടും സാധകനീ-
ഭൂമിതത്വം ആയതിനെ.

ഭൂമിയോഗ പ്രഭാവത്താൽ
അമരനായീടുന്നു യോഗി .81-86

പൃഥിവീയോഗതോ മൃത്യുർന ഭവേദസ്യ യോഗിനഃ.
ആജാനോഃ പായുപര്യന്തമപാം സ്ഥാനം പ്രകീർതിതം .. 87..
ആപോഽർധചന്ദ്രം ശുക്ലം ച വംബീജം പരികീർതിതം.
വാരുണേ വായുമാരോപ്യ വകാരേണ സമന്വിതം .. 88..
സ്മരന്നാരായണം ദേവം ചതുർബാഹും കിരീടിനം.
ശുദ്ധസ്ഫടികസങ്കാശം പീതവാസസമച്യുതം .. 89..
ധാരയേത്പഞ്ചഘടികാഃ സർവപാപൈഃ പ്രമുച്യതേ.
തതോ ജലാദ്ഭയം നാസ്തി ജലേ മൃത്യുർന വിദ്യതേ .. 90..

മുട്ടുമേൽഭാഗം ഗുദംതാൻ
സ്ഥാനമാകും ജലതത്വം.
അർദ്ധചന്ദ്രാകാരമാണ്
ബീജമാകും 'വ'കാരംതാൻ.

വരുണതത്വത്തിന്റെയുള്ളിൽ
'വ'കാരത്തോടൊത്തുതന്നെ
വായുവാരോപിച്ചു ശുദ്ധ-
സ്ഫടികസങ്കാശം, കിരീടം,

ചതുർബാഹു, പീതവസ്ത്രം,
ധാരിയാകുന്നച്യുതൻതാ-
നായിടും നാരായണനെ
അഞ്ചുഘടികം ധരിക്കുമ്പോൾ

ജയിക്കുന്നൂ സാധകനീ-
ജലതത്വം ആയതിനെ.
പാപമുക്തൻ ആയിടുന്നൂ,
സാധകൻ ജലമൃത്യുഹീനൻ. 87-90

ആപാദയോർഹൃദയാന്തം ച വഹ്നിസ്ഥാനം പ്രകീർതിതം.
വഹ്നിസ്ത്രികോണം രക്തം ച രേഫാക്ഷരസമുദ്ഭവം .. 91..
വഹ്നൗ ചാനിലമാരോപ്യ രേഫാക്ഷരസമുജ്ജ്വലം.
ത്രിയക്ഷം വരദം രുദ്രം തരുണാദിത്യസംനിഭം .. 92..
ഭസ്മോദ്ധൂലിതസർവാംഗം സുപ്രസന്നമനുസ്മരൻ.
ധാരയേത്പഞ്ചഘടികാ വഹ്നിനാസൗ ന ദാഹ്യതേ .. 93..
ന ദഹ്യതേ ശരീരം ച പ്രവിഷ്ടസ്യാഗ്നിമണ്ഡലേ.
ആഹൃദയാദ്ഭ്രുവോർമധ്യം വായുസ്ഥാനം പ്രകീർതിതം .. 94..
വായുഃ ഷട്കോണകം കൃഷ്ണം യകാരാക്ഷരഭാസുരം.
മാരുതം മരുതാം സ്ഥാനേ യകാരാക്ഷരഭാസുരം .. 95..
ധാരയേത്തത്ര സർവജ്ഞമീശ്വരം വിശ്വതോമുഖം.
ധാരയേത്പഞ്ചഘടികാ വായുവദ്വ്യോമഗോ ഭവേത് .. 96..

മലദ്വാരംമേലെ ഹൃദയം-
ഭാഗമാകുന്നഗ്നിദേശം.
രക്തവർണ്ണംത്യകോണംതാൻ,
രേഫയുക്തം ആകുമഗ്നി.

അഗ്നിയുള്ളിൽ വായുവാരോ-
പിച്ചു രേഫാക്ഷരം ചേർത്ത്
വരദരുദ്രൻ, തൃനേത്രൻതാൻ,
തരുണനാദിത്യൻ സമാനൻ,

ഭസ്മ-ധൂളി സർവ്വമംഗം,
രുദ്രധ്യാനം ഘടികമഞ്ച്,
ജയിച്ചീടും സാധകന്നീ-
യഗ്നിതത്വം ആയതിനെ.
ദഹനമില്ലില്ലഗ്നിതന്നിൽ,
സാധകൻ തീ ജയിച്ചീടും.

ഹൃദയമേൽ പുരികംവരേയ്ക്കും
വായുവിന്റെ സ്ഥാനമാകും,

ആറുകോണം, കൃഷ്ണവർണ്ണം,
'യ'കാരാക്ഷരമായിടുന്നു,

വായുദേശേ വായുവിന്നെ
'യ'കാരം അക്ഷരം ചേർത്ത്
ധരിക്കേണം സർവ്വജ്ഞം-
ഈശ്വരം വിശ്വേശ്വരനെ,

അഞ്ചുനിമിഷം ധ്യാനമായാൽ
ധരിച്ചീടും വായുതത്വം.
ചരിച്ചീടാം വായുപോലെ-
മാർഗ്ഗമാകാശത്തിലൂടെ.

വായുമൂലം മരണമില്ല,
സാധകൻ ഭയമുക്തനാകും. 90-96

മരണം ന തു വായോശ്ച ഭയം ഭവതി യോഗിനഃ.
ആഭ്രൂമധ്യാത്തു മൂർധാന്തമാകാശസ്ഥാനമുച്യതേ .. 97..
വ്യോമ വൃത്തം ച ധൂമ്രം ച ഹകാരാക്ഷരഭാസുരം.
ആകാശേ വായുമാരോപ്യ ഹകാരോപരി ശങ്കരം .. 98..
ബിന്ദുരൂപം മഹാദേവം വ്യോമാകാരം സദാശിവം.
ശുദ്ധസ്ഫടികസങ്കാശം ധൃതബാലേന്ദുമൗലിനം .. 99..
പഞ്ചവക്ത്രയുതം സൗമ്യം ദശബാഹും ത്രിലോചനം.
സർവായുധൈർധൃതാകാരം സർവഭൂഷണഭൂഷിതം .. 100..
ഉമാർധദേഹം വരദം സർവകാരണകാരണം.
ആകാശധാരണാത്തസ്യ ഖേചരത്വം ഭവേദ്ധ്രുവം .. 101..

പുരികംമുതൽ മൂർദ്ധാവുവരെ
ആയിടുന്നാകാശ സ്ഥാനമാകും.
വൃത്തമാണാകാരം, ധൂമവർണ്ണം,
ബീജാക്ഷരം 'ഹ'കാരം പ്രകാശം.

ആരോപണം 'ഹ'കാരത്തൊടൊത്ത്
വായുവെ ആകാശതത്വത്തിലും.
ധാരണം വിഷ്ണുരൂപം-മഹാദേവനെ
വ്യോമാകാരം സദാശിവൻതന്നെയും;

ശുദ്ധസ്ഫടികതുല്യൻ നിർമ്മലനെയും
ചന്ദ്രക്കലാധരനാകുന്നൊരയ്മുഖൻ;
സൌമ്യനാക്കും ദശബാഹു മുക്കണ്ണനെ,
ആയുധധാരി സർവ്വാഭരണഭൂഷിതൻ;

കാരണകാരണൻ പാർവ്വതീകാന്തനെ,
അർദ്ധനാരീശ്വരൻതന്നെയാകും ശിവം-
ധാരണം ആകാശസ്ഥാനത്തു ചെയ്യുകിൽ
ആകാശതത്വം ജയിക്കുന്നു സാധകൻ. 97-101

യത്രകുത്ര സ്ഥിതോ വാപി സുഖമത്യന്തമശ്നുതേ.
ഏവം ച ധാരണാഃ പഞ്ച കുര്യാദ്യോഗീ വിചക്ഷണഃ .. 102..
തതോ ദൃഢശരീരഃ സ്യാന്മൃത്യുസ്തസ്യ ന വിദ്യതേ.
ബ്രഹ്മണഃ പ്രലയേനാപി ന സീദതി മഹാമതിഃ .. 103..
സമഭ്യസേത്തഥാ ധ്യാനം ഘടികാഷഷ്ടിമേവ ച.
വായും നിരുധ്യ ചാകാശേ ദേവതാമിഷ്ടദാമിതി .. 104..
സഗുണം ധ്യാനമേതത്സ്യാദണിമാദിഗുണപ്രദം.
നിർഗുണധ്യാനയുക്തസ്യ സമാധിശ്ച തതോ ഭവേത് .. 105..

ഇപ്രകാരം വിധിയഞ്ചും ധരിക്കുന്ന
സാധകനേതേതുദിക്കിൽ വസിക്കിലും
സൌഖ്യമായീടുന്നവന്റെ ദേഹം ദൃഢം,
ഇല്ലവനൊട്ടും ഭയം മൃത്യുവിങ്കലും,

ഇല്ല ദുഃഖം ബ്രഹ്മ പ്രളയത്തിൻ ശേഷവും.
ഇപ്രകാരം സഗുണദേവരൂപത്തെയും
ധ്യാനിക്കിൽ അണിമാദി ഗുണസിദ്ധിയും.
നിർഗ്ഗുണധ്യാനം ഫലം സമാധി. 102-105

ദിനദ്വാദശകേനൈവ സമാധിം സമവാപ്നുയാത്.
വായും നിരുധ്യ മേധാവീ ജീവന്മുക്തോ ഭവത്യയം .. 106..
സമാധിഃ സമതാവസ്ഥാ ജീവാത്മപരമാത്മനോഃ.
യദി സ്വദേഹമുത്സ്രഷ്ടുമിച്ഛാ ചേദുത്സൃജേത്സ്വയം .. 107..
പരബ്രഹ്മണി ലീയേത ന തസ്യോത്ക്രാന്തിരിഷ്യതേ.
അഥ നോ ചേത്സമുത്സ്രഷ്ടും സ്വശരീരം പ്രിയം യദി .. 108..
സർവലോകേഷു വിഹരന്നണിമാദിഗുണാന്വിതഃ.
കദാചിത്സ്വേച്ഛയാ ദേവോ ഭൂത്വാ സ്വർഗേ മഹീയതേ .. 109..
മനുഷ്യോ വാപി യക്ഷോ വാ സ്വേച്ഛയാപീക്ഷണദ്ഭവേത്.
സിംഹോ വ്യാഘ്രോ ഗജോ വാശ്വഃ സ്വേച്ഛയാ ബഹുതാമിയാത.110..

യോഗിയാം സാധകൻ സാധിച്ചിടുന്നൂ-
സമാധിയെ പന്ത്രണ്ടുദിനമുള്ളിലും.
വായുനിരോധിച്ചവൻ ജീവമുക്തനും,
ജീവ-പരമാത്മസമമാകുന്നവസ്ഥയും.

ഇച്ഛയുണ്ടെങ്കിൽ ദേഹിക്കു ദേഹത്തെ-
ത്യജിക്കാം പരമമാത്മാവിൽ ലയിക്കാം.
ഇപ്രകാരം പരമമാത്മാവതിൽ ലയി-
ക്കുന്നവന്നുണ്ടാകയില്ലാ പുനർജ്ജനി.

അണിമാദിസിദ്ധിയുണ്ടെങ്കിലോ യോഗിക്കു-
വേണമെങ്കിൽ സ്വർഗ്ഗദേവനാകാം.
വീണ്ടും മനുഷ്യനാകാം, യക്ഷനായിടാം,
സിംഹ-വ്യാഘ്രം, ഗജമേതുമാകാം .106-110

യഥേഷ്ടമേവ വർതേത യദ്വാ യോഗീ മഹേശ്വരഃ.
അഭ്യാസഭേദതോ ഭേദഃ ഫലം തു സമമേവ ഹി .. 111
പാർഷ്ണിം വാമസ്യ പാദസ്യ യോനിസ്ഥാനേ നിയോജയേത്.
പ്രസാര്യ ദക്ഷിണം പാദം ഹസ്താഭ്യാം ധാരയേദൃഢം .. 112
ചുബുകം ഹൃദി വിന്യസ്യ പൂരയേദ്വായുനാ പുനഃ.
കുംഭകേന യഥാശക്തി ധാരയിത്വാ തു രേചയേത് .. 113..

വാമാംഗേന സമഭ്യസ്യ ദക്ഷാംഗേന തതോ/ഭ്യസേത്.
പ്രസാരിതസ്തു യഃ പാദസ്തമൂരൂപരി നാമയേത് .. 114..
അയമേവ മഹാബന്ധ ഉഭയത്രൈവമഭ്യസേത്.
മഹാബന്ധസ്ഥിതോ യോഗീ കൃത്വാ പൂരകമേകധീഃ .. 115..
വായുനാ ഗതിമാവൃത്യ നിഭൃതം കർണമുദ്രയാ.
പുടദ്വയം സമാക്രമ്യ വായുഃ സ്ഫുരതി സത്വരം .. 116..

'മഹേശ്വര'മാം പദം പ്രാപിച്ച യോഗിക്ക-
തിച്ഛക്കതൊത്തവണ്ണം വസിക്കാം.
ആയിടുന്നൂ ഫലദൃഷ്ടിയാൽ രണ്ടുമ-
ഭ്യാസഭേദങ്ങളായീടുന്നവ.

യോനിതൻ സ്ഥാനത്തമർത്തിടേണം-
ഇടതുകാലുപ്പൂറ്റി, പിന്നെ മെല്ലെ
വലതുപാദം നീട്ടിവച്ചത്തിന്റെ
പെരുവിരൽ കൈകളാലേപിടിക്കു.

താടിയെ നെഞ്ചോടു ചേർത്തിടേണം,
വായുവാൽ പൂരകം ചെയ്തിടേണം.
കുംഭകം ശക്തിക്കതൊത്തപോലെ:
രേചകത്താൽ വായു വിട്ടിടേണം.

ഇടതുകാലുപ്പൂറ്റി മാറ്റി പിന്നെ
വലതുകാലുപ്പൂറ്റികൊണ്ടുചെയ്ക.
അഭ്യസിപ്പൂ 'മഹാബന്ധ'മിത്-
സിദ്ധരായീടുന്ന യോഗി സദാ.

എകാഗ്രമായ് കർണ്ണമുദ്രയാലെ-
വായുതൻഗതിയടച്ചിട്ടു മൂക്കിൻ-

ദ്വാരങ്ങൾ മെല്ലെ ചുരുക്കീടുക:
പൂരകം വേഗത്തിലായിടുന്നു .111-116

അയമേവ മഹാവേധഃ സിദ്ധൈരഭ്യസ്യതേ/നിശം.
അന്തഃ കപാലകുഹരേ ജിഹ്വാം വ്യാവൃത്യ ധാരയേത് .. 117..
ഭ്രൂമധ്യദൃഷ്ടിരപ്യേഷാ മുദ്രാ ഭവതി ഖേചരീ.
കണ്ഠമാകുഞ്ച്യ ഹൃദയേ സ്ഥാപയേദ്ദൃഢയാ ധിയാ .. 118..
ബന്ധോ ജാലന്ധരാഖ്യോ/യം മൃത്യുമാതംഗകേസരീ.
ബന്ധോ യേന സുഷുമ്നായാം പ്രാണസ്തൂഡ്ഡീയതേ യതഃ .. 119..
ഉഡ്യാനാഖ്യോ ഹി ബന്ധോ/യം യോഗിഭിഃ സമുദാഹൃതഃ.
പാർഷ്ണിഭാഗേന സമ്പീഡ്യ യോനിമാകുഞ്ചയേദ്ദൃഢം .. 120..
അപാനമൂർധ്വമുത്ഥാപ്യ യോനിബന്ധോ/യമുച്യതേ.
പ്രാണാപാനൗ നാദബിന്ദൂ മൂലബന്ധേന ചൈകതാം .. 121..
ഗത്വാ യോഗസ്യ സംസിദ്ധിം യച്ഛതോ നാത്ര സംശയഃ.
കരണീ വിപരീതാഖ്യാ സർവവ്യാധിവിനാശിനീ .. 122..

നാവുമേല്പ്പോട്ടായ്മടക്കിക്കപാല-
കുഹരത്തിലായ് സ്ഥാപിച്ചു;
പുരികമദ്ധ്യത്തിലായ് ദൃഷ്ടി-
യുറപ്പിക്കുകിൽ മുദ്ര 'ഖേചരി'.

കണ്ഠസങ്കോചനംചെയ്തിട്ടു ദൃഢതരം-
നെഞ്ചത്തു സ്ഥാപിക്കു; മുദ്ര 'ജാലന്ധരം'.
അപരനാമം 'മൃത്യുമാതംഗകേസരി' .

ജാലന്ധരത്തിനാൽ ബന്ധിച്ചപ്രാണൻ
സുഷുമ്നതന്നുള്ളിൽ കടന്നിടുന്നു.
'ഉഡ്ഡ്യാനബന്ധനം' എന്നപരനാമവും
ചൊല്ലിടും യോഗികളീവിദ്യയെ.

യോനിതൻസ്ഥാനത്തെയുപ്പൂറ്റി-
യാലമർത്തീട്ടങ്ങപാനനെ-

മുകളിലേക്കായ് വലിച്ചീടുന്നു;
ചൊല്ലിടും 'യോനീബന്ധനം'.

'മൂലബന്ധ'ത്തിനാലേകീഭവിക്കുന്നു-
പ്രാണാപാനനും, നാദ-ബിന്ദു:
ആകയാൽ യോഗസിദ്ധിക്കനിർവാര്യമാ-
യീടുന്നു ചൊല്ലുന്നു മൂലബന്ധം .117-122

നിത്യമഭ്യാസയുക്തസ്യ ജാഠരാഗ്നിവിവർധനീ.
ആഹാരോ ബഹുലസ്തസ്യ സമ്പാദ്യഃ സാധകസ്യ ച .. 123..
അൽപാഹാരോ യദി ഭവേദഗ്നിർദേഹം ഹരേത്ക്ഷണാത്.
അധഃശിരശ്ചോർധ്വപാദഃ ക്ഷണം സ്യാത്പ്രഥമേ ദിനേ .. 124..
ക്ഷണാച്ച കിഞ്ചിദധികമഭ്യസേത്തു ദിനേദിനേ.
വലീ ച പലിതം ചൈവ ഷണ്മാസാർധാന്ന ദൃശ്യതേ .. 125..
യാമമാത്രം തു യോ നിത്യമഭ്യസേത്സ തു കാലജിത്.
വജ്രോലീമഭ്യസേദ്യസ്തു സ യോഗീ സിദ്ധിഭാജനം .. 126..
ലഭ്യതേ യദി തസ്യൈവ യോഗസിദ്ധിഃ കരേ സ്ഥിതാ.
അതീതാനാഗതം വേത്തി ഖേചരീ ച ഭവേദ്ധ്രുവം .. 127..

നിത്യവും 'വിപരീതകരണി'മുദ്ര:
അഭ്യാസം ജഠരാഗ്നി വർദ്ധനംതാൻ:
തൻഫലം സാധകൻതൻവിശപ്പ്-
ഏറിടുന്നാഹരിച്ചീടയേറെ.

ആദ്യംദിനം നിമിഷമൊന്നുമാത്രം-
തലകീഴെ-മേൽപാദം നില്ക്കവേണം.
പിന്നെ നിത്യേനയും നിമിഷമൊന്നു-
കൂട്ടിയഭ്യാസം പുരോഗമിക്കൂ.

ഇപ്രകാരം മാസമാറതാകിൽ
മാറും ജര, കേശശോഭയേറും.

കാലനെത്തന്നെയും വെന്നിടുന്നൂ-
ദിനമൊന്നിലൊരുയാമമഭ്യസിക്കിൽ.

'വജ്രോളി'മുദ്രയഭ്യാസത്തിനാലെ കൈ-
ക്കുമ്പിളിന്നുള്ളിലായീടുന്നു സിദ്ധികൾ.
ആകാശഗാമിയായീടുന്നു സാധകൻ,
ഭാവിയും, ഭൂതവും കണ്ടിടുന്നു. 123-127

അമരീം യഃ പിബേന്നിത്യം നസ്യം കുർവന്ദിനേ ദിനേ.
വജ്രോലീമഭ്യസേന്നിത്യമമരോലീതി കഥ്യതേ .. 128..
തതോ ഭവേദ്രാജയോഗോ നാന്തരാ ഭവതി ധ്രുവം.
യദാ തു രാജയോഗേന നിഷ്പന്നാ യോഗിഭിഃ ക്രിയാ .. 129..
തദാ വിവേകവൈരാഗ്യം ജായതേ യോഗിനോ ധ്രുവം.
വിഷ്ണുർനാമ മഹായോഗീ മഹാഭൂതോ മഹാതപാഃ .. 130..

അമരി നിത്യം കുടിച്ചിട്ടങ്ങു
നസ്യവും ചെയ്തിട്ടു വജ്രോളി-
സാധകം ചെയ്തിടും സാധകൻ
നാമമാണ'അമരോളി'താൻ .

സർവ്വതും പ്രോക്തമായീടുന്നു മൂന്നര-
യക്ഷരം സത്യം, പരമപദം.
പൂവിന്റെ ഗന്ധമായെള്ളിലെയെണ്ണയായ്-
പാറയിൽ സ്വർണ്ണമായുണ്ടു സർവ്വത്തിലും.

ഹൃദയകമലം മുഖം താഴേക്കതാകുന്ന-
താകുന്നതിന്റെ നാളം മേലെയും.
കമലമുഖം താഴെയാകുന്നു ബിന്ദുവും,
ബിന്ദുതന്നുള്ളിലാകും മനസ്സ്.

'അ'കാരത്തിൽ രേചകം ചെയ്തിടും പത്മം-

'ഉ'കാരത്തിൽ ഭേദിച്ചിടുന്നതുണ്ട്. .
'മ'കാരത്തിൽ നാദവുമർദ്ധമാം മാത്രതാൻ-
നിശ്ചലം, ശുദ്ധസ്ഫടികസങ്കാശവും.
നിഷ്കളങ്കംതന്നെ പാപവിനാശകം.

ഇപ്രകാരം യോഗയുക്തനാം പുരുഷനു-
ലഭ്യമായീടുന്നു പരമം പദം.
എപ്രകാരം കൂർമ്മമുൾവലിച്ചീടുന്നു-
പാണി-പാദം, ശിരസ്സപ്രകാരം-
സാധകൻ തൻ സർവ്വദ്വാരങ്ങളിൽക്കൂടി
സാവധാനത്തിലുൾക്കൊണ്ടതാം വായുവെ;
സാധനയാൽ നവദ്വാരങ്ങൾ ബന്ധിച്ച്;
മൂർദ്ധാവിലൂടെ പുറംതള്ളിടുന്നതും.

ഘടമതിൻ മദ്ധ്യത്തിൽ ദീപം തെളിച്ചപോ-
ലാകുന്നു കുംഭകത്തിന്നവസ്ഥ.
ആയിടുന്നൂ രാജയോഗിയാണ 'അമരോളി'-
വേണ്ട വീണ്ടും ഹഠയോഗമാ യോഗിക്ക്.

ലഭ്യമാകുന്നൂ വിവേക-വൈരാഗ്യവും;
ആയിടും ഭൂതസ്വരൂപൻ, മഹാവിഷ്ണു .128-130

തത്ത്വമാർഗേ യഥാ ദീപോ ദൃശ്യതേ പുരുഷോത്തമഃ.
യഃ സ്തനഃ പൂർവപീതസ്തം നിഷ്പീഡ്യ മുദമശ്നുതേ .. 131..
യസ്മാജ്ജാതോ ഭഗാത്പൂർവം തസ്മിന്നേവ ഭഗേ രമൻ.
യാ മാതാ സാ പുനർഭാര്യാ യാ ഭാര്യാ മാതരേവ ഹി .. 132..
യഃ പിതാ സ പുനഃ പുത്രോ യഃ പുത്രഃ സ പുനഃ പിതാ.
ഏവം സംസാരചക്രം കൂപചക്രേണ ഘടാ ഇവ .. 133..
ഭ്രമന്തോ യോനിജന്മാനി ശ്രുത്വാ ലോകാൻസമശ്നുതേ.
ത്രയോ ലോകാസ്ത്രയോ വേദാസ്തിസ്രഃ സന്ധ്യാസ്ത്രയഃ സ്വരാഃ .. 1

ത്രയോ/ഗ്നയശ്ച ത്രിഗുണാഃ സ്ഥിതാഃ സർവേ ത്രയാക്ഷരേ.
ത്രയാണാമക്ഷരാണാം ച യോ/ധീതേ/പ്യർധമക്ഷരം .. 135..

തത്വമാർഗ്ഗേ ചരിച്ചീടുന്ന യോഗികൾ
കാണുന്നു ദീപതുല്യം പുരുഷോത്തമം.

ജീവനനേകമാം യോനികൾ താണ്ടിയെ-
ത്തീടുന്നു മാനുഷ യോനിയിലും.

ആദ്യം സ്തനത്തെ കുടിച്ചിടുന്നു,
പിന്നെ മർദ്ദിച്ചു രസിച്ചിടുന്നു,
യോനിയിൽക്കൂടി പിറന്നുവീണു;
പിന്നെയോ യോനിയിൽതാൻ രമിപ്പു.

അമ്മയായ്, ഭാര്യയായ്, ഭാര്യാമാതാവുമായ്,
പുത്രനായ് പിന്നെ പിതാവ്, പിതാമഹൻ;
ഇപ്രകാരം 'കൂപ'സംസാരമായതിൽ-
കയറുപോൽ മാറിടും ജീവികൾ; യോനിയും.

മൂന്നു ലോകങ്ങളും, മൂന്നു വേദങ്ങളും,
സംഖ്യകൾ മൂന്ന്, സ്വരങ്ങൾ മൂന്ന്.

അഗ്നികൾ മൂന്നു, മൂന്നാകും ഗുണങ്ങളും,
അക്ഷരം മൂന്നിലുൾക്കൊള്ളുന്നിവ.
യോഗിക്കു പഠ്യമായീടുന്നു മൂന്നര-
യക്ഷരത്തിന്റെയും അദ്ധ്യയനം .131-135

തേന സർവമിദം പ്രോതം തത്സത്യം തത്പരം പദം.
പുഷ്പമധ്യേ യഥാ ഗന്ധഃ പയോമധ്യേ യഥാ ഘൃതം .. 136..
തിലമധ്യേ യഥാ തൈലം പാഷാണേഷ്വിവ കാഞ്ചനം.
ഹൃദി സ്ഥാനേ സ്ഥിതം പദ്മം തസ്യ വക്ത്രമധോമുഖം .. 137..

ഊർധ്വനാലമധോബിന്ദുസ്തസ്യ മധ്യേ സ്ഥിതം മനഃ.
അകാരേ രേചിതം പദ്മമുകാരേണൈവ ഭിദ്യതേ .. 138..
മകാരേ ലഭതേ നാദമർധമാത്രാ തു നിശ്ചലാ.
ശുദ്ധസ്ഫടികസങ്കാശം നിഷ്കലം പാപനാശനം .. 139..
ലഭതേ യോഗയുക്താത്മാ പുരുഷസ്തത്പരം പദം.
കൂർമഃ സ്വപാണിപാദാദിശിരശ്ചാത്മനി ധാരയേത് .. 140..
ഏവം ദ്വാരേഷു സർവേഷു വായുപൂരിതരേചിതഃ.
നിഷിദ്ധം തു നവദ്വാരേ ഊർധ്വം പ്രാങ്നിശ്വസംസ്തഥാ .. 141..
ഘടമധ്യേ യഥാ ദീപോ നിവാതം കുംഭകം വിദുഃ.
നിഷിദ്ധൈർനവഭിർദ്വാരൈർനിർജനേ നിരുപദ്രവേ .. 142.
നിശ്ചിതം ത്വാത്മമാത്രേണാവശിഷ്ടം യോഗസേവയേത്യുപനിഷത്..

സർവ്വതും പ്രോക്തമായീടുന്നു മൂന്നര-
യക്ഷരം സത്യം ;പരമപദം.
പൂവിന്റെ ഗന്ധമായെള്ളിലെയെണ്ണയായ്-
കല്ലിലെ സ്വർണ്ണമായുണ്ടുസർവ്വത്തിലും.

ഹൃദയകമലം മുഖം താഴേക്കതാകുന്ന-
താകുന്നതിന്റെ നാളം മേലെയും.
ആയിടും ബിന്ദു താഴത്തതായീടുന്ന-
തിന്നുള്ളിലായിടുന്നൂ മനസ്സ്.

അകാരത്തിൽ രേചകം ചെയ്യുന്ന പത്മ-
മു(ഉ)കാരത്തിൽ ഭേദിച്ചിടുന്നതുണ്ട്.
നാദംമകാരത്തി-ലർദ്ധമാം മാത്രയോ-
നിശ്ചലം; ശുദ്ധസഫടികസങ്കാശവും.
നിഷ്കളങ്കംതന്നെ നാശവിനാശകം.
ഇപ്രകാരം യോഗയുക്തനാം പുരുഷനു
ലഭ്യമായീടുന്നു പരമപദം.

ആമ തൻപാണിപാദം-ശിരസ്സാകയും
ഉൾവലിച്ചീടുന്നപോലെയതും:
സർവ്വദ്വാരങ്ങളിൽക്കൂടിയുൾക്കൊണ്ടതാം
വായു, ദ്വാരംനവം ബന്ധിക്കയാൽ,
പോകുന്നതുണ്ടു മൂർദ്ധാവിലൂടെ .

ഘടമതിൻമദ്ധ്യത്തിൽ ദീപംതെളിച്ചപോ-
ലാകുന്നു കുംഭകത്തിന്നവസ്ഥ.

ഇപ്രകാരം യോഗസാധനയാൽ
ദ്വാരം നവം നിരോധിച്ചശേഷം
ഇല്ലൊട്ടുപദ്രവം, നിർജ്ജനംതാൻ-
ദേശത്തിതാത്മാവതൊന്നു ബാക്കി;
എന്നു ചൊല്ലുന്നു വേദാന്തമിതും.

ശാന്തിപാഠം

ഓം സഹ നാവവതു..
സഹ നൗ ഭുനക്തു..
സഹ വീര്യം കരവാവഹൈ..
തേജസ്വിനാവധീതമസ്തു
മാ വിദ്വിഷാവഹൈ..
ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ

ഇപ്രകാരം യോഗതത്വോപനിഷത്ത് സമാപിച്ചു.

ഓം ഗുരുഭ്യോ നമഃ

വലതുകൈവിരലാലെ മെല്ലെ പിംഗളയമർത്തിടേണം
ആദ്യമിഡ യിൽക്കൂടി മാത്ര പതിനാറായ് പൂരകംതാൻ.
അറുപത്തിനാലുമാത്ര കുംഭകത്തിൽ നിർത്തിടേണം.
രേചകം പിംഗളയാലെ മാത്ര മുപ്പത്തിരണ്ടായി.
പിന്നെ രണ്ടാമതായിട്ട് പൂരകം പിംഗളയാലെ.
ഇപ്രകാരം മൂക്കുമാറി ചെയ്തിടേണം പലവട്ടം.
(യോഗതത്വോപനിഷത്ത്)